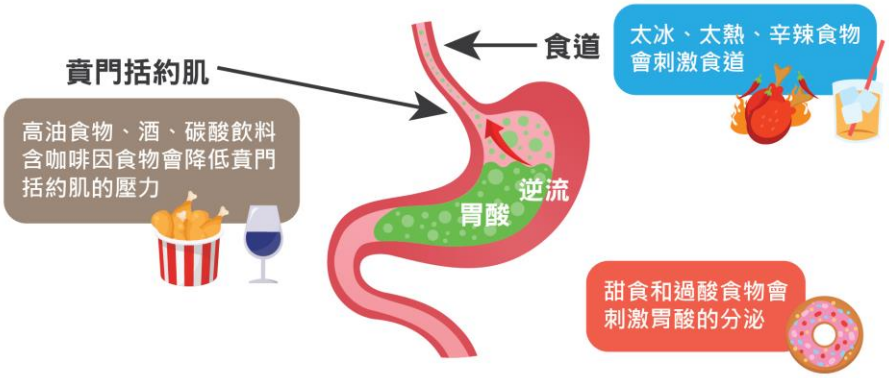
胃食道逆流飲食原則

李宜霖胃腸肝膽科
内視鏡診断と治療センター

胃食道逆流飲食原則

●什麼是胃食道逆流?

當賁門括約肌(食道和胃的交接處)或胃部壓力過大、胃排空速度緩慢，造成胃的內容物逆流至食道，導致食道黏膜、胃黏膜受損，甚至咽喉和呼吸道不適的一種疾病。



●胃食道逆流的飲食原則

1. 預防胃食道逆流
   (1)養成細嚼慢嚥的飲食習慣，餐後2小時內勿平躺
   (2)攝取足夠的纖維，避免因便秘而增加腹內壓，導致胃食道逆流
2. 避免下食道括約肌壓力下降
   (1)避免食用油膩食物和高脂肪食物
   (2)避免薄荷、酒、碳酸飲料和含咖啡因食物，如：咖啡、茶、巧克力、可樂
   (3)避免使用薄荷油
   (4)增加飲食中的蛋白質攝取，可增加括約肌的壓力

3. 減少對黏膜的刺激

(1)避免攝取太冰、太燙和辛辣食物(如：胡椒、辣椒、芥末)

(2)選擇質地較軟而避免質地粗糙的食物

4. 避免胃酸大量分泌

(1)避免甜食，如：糖果、煉乳、甜甜圈

(2)減少較酸的食物的選擇，如：柳丁、橘子、柚子、番茄、檸檬、鳳梨

胃食道逆流飲食一覽表

	可食用	減少食用
全穀雜糧類	白飯	糯米、油飯
豆魚蛋肉類	豆腐、豆干、魚、蛋和雞肉、豬肉、牛肉等瘦肉的部位	三層肉、五花肉
蔬菜類	嫩而質地較軟的蔬菜和瓜類如:蔬菜的嫩葉和冬瓜、扁蒲、大黃瓜	1. 蔬菜的菜梗和老葉 2. 纖維多的蔬菜(如：芥藍菜、芹菜、竹筍)
水果類	蘋果、香蕉、水梨、哈密瓜	柳丁、橘子、柚子、番茄、檸檬、鳳梨
乳品類	低脂奶、脫脂奶	全脂奶
烹調方式	清蒸、水煮、滷、烤、燉...等低油烹調方式	油炸、油煎
其他	軟質食物	1. 薄荷、酒精、碳酸飲料、含咖啡因的食物，如:咖啡、茶、巧克力、可樂 2. 太冰、太燙、過酸和辛辣食物 3. 甜食，如:糖果、煉乳、甜甜圈

Designed by Freepik