



安撫躁動的腸道

飲食小撇步

文／臨床營養科 營養師 吳靜茹

林姓高中生正面臨升學壓力，經常拉肚子，有時還拉到頭暈眼花，臉色發白，醫生診斷他罹患了大腸激躁症。

大腸激躁症是由於飲食或生活型態改變，或受到壓力大及情緒緊張等原因的影響，造成下腹部疼痛脹氣、每天解便次數多於3次或每星期解便次數少於3次，或是便秘及腹瀉的症狀交替發生。

發生原因

- 許多生活壓力，例如婚姻失和、換工作、課業升學等，都會引發大腸激躁症及使症狀惡化。
- 有食物過敏病史者，也可能引發大腸激躁症。
- 其他可能使症狀加劇的因素，包括藥物濫用、使用抗生素、罹患腸胃道疾病等。

好發族群

大約15-20%的兒童有大腸激躁症，成人男性的發生率約10-15%，女性約20%。部分患者可能有乳糖不耐的情況。盛行率與年齡成反比。

常見症狀

- 便秘、腹瀉及排便不正常。
- 診斷標準為至少連續3個月以上或反覆出現下列病徵：
 - ▶ 腹脹、腹痛、腹部不適，但可經由解便而得到改善。
 - ▶ 解便頻率異常，解便次數改變（1天多於3次或1週少於3次）
 - ▶ 解便習慣異常（解便時要很用力或總覺得怎麼解都解不乾淨）
 - ▶ 解便型態異常（乾硬／稀軟／水瀉）
 - ▶ 糞便中夾雜黏液



改善方式

要治療躁動的腸道，降低腸道作怪的頻率，患者須稍稍忌口，並且做到以下各點：

- 採取低FODMAP（詳見下文）的飲食原則，可減少產氣及腹脹。
- 少吃會刺激腸胃道的食物，如：過甜、過辣、油膩，咖啡及濃茶等也不宜多喝。
- 少吃不易消化的食物，如：糯米製品。
- 規律的生活方式及運動
- 設法調整工作壓力及減輕精神壓力
- 若症狀持續發生，可考慮使用藥物治療。

- 若有任何腸胃道不適的狀況，建議及早就醫。

什麼是低FODMAP飲食？

低FODMAP飲食即：Fermentable可發酵的、Oligo-saccharides寡醣、Dissaccharides雙醣、Mono-saccharides單醣And Polyols多元醇。

也就是說，平日要少吃含有寡糖、雙醣、單醣及多元醇等不易消化，而會被腸道細菌發酵的食物，這類食物若攝取過多，可能加重腸道不適。

分類	種類	食物來源
Oligo-saccharides 寡醣	果寡糖、菊糖、棉子糖、水蘇糖	小麥、黑麥、大麥、洋蔥、大蒜、扁豆
Di-saccharides 雙醣	蔗糖、乳糖、麥芽糖	牛奶、優格、冰淇淋
Mono-saccharides 單醣	果糖、葡萄糖	蜂蜜、芒果、西瓜、蘋果、梨
Polyols 多元醇	山梨醇、麥芽糖醇、木糖醇	蘋果、梨、蘑菇、花椰菜、口香糖

範例食譜（西式）

品項	高FODMAP（忌）	低FODMAP（宜）
義大利麵	小麥義大利麵 洋蔥、大蒜、蘑菇	米／玉米義大利麵 番茄、羅勒、馬鈴薯
肉蛋吐司	全麥吐司、乾酪、洋蔥、肉片、荷包蛋	米／玉米吐司、起司、肉片、黃瓜／番茄、荷包蛋
水果	梨子	奇異果
飲品	牛奶 蘋果汁	無乳糖牛奶 柳橙汁

範例食譜（中式）

品項	高FODMAP（忌）	低FODMAP（宜）
牛肉燴飯	主食（糙米） 洋蔥、蘑菇	主食（精白米） 番茄、馬鈴薯、紅蘿蔔
中式鹹粥	主食（糙米） 洋蔥、扁豆、花椰菜	主食（精白米） 芹菜、紅蘿蔔、竹筍
餐後水果	蘋果	香蕉

各類食物

	高FODMAP（忌）	低FODMAP（宜）
水果	蘋果、芒果、梨子、西瓜	奇異果、草莓、香蕉、橘子
蔬菜	洋蔥、花椰菜、秋葵、蘑菇	番茄、胡蘿蔔、苜蓿芽、萵苣
乳製品	牛奶、冰淇淋、優格	無乳糖牛奶、豆奶

