

消化性潰瘍患者的健康飲食指南

大部份患有消化性潰瘍的人士，是由於受到幽門螺桿菌感染。另一種常見的原因是病者使用了非類固醇消炎藥(英文簡稱為 NSAID)，包括乙醯水楊酸(又稱阿斯匹靈)。治療潰瘍，是集中於使用抗生素來對抗幽門螺桿菌，以及/或減少胃部製造胃酸，以減少痛楚、有助治病。

沒有證據顯示有任何一種食物會造成潰瘍，但有些食物可能加劇病徵，或使潰瘍更難於治癒。

這份資料幫助你：

- 1 選擇食物，以幫助治癒胃部或腸道的潰瘍。
- 1 避免或有刺激性或令你身體製造更多胃酸的食物或飲品。



您可採取的步驟

以下有關飲食方面的建議，有助你控制潰瘍：

- 1 參考《加拿大食品指南助您健康進食》(網址：www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-chinese_v.pdf) 中所列的全部四種食物，可以幫助你選用多款食物來設計餐單。對於潰瘍的治癒，良好的營養是十分重要的。如果你戒食任何引致你疼痛或不適的食物，你應請教營養師怎樣可以達到你在營養方面的需要。
- 1 每餐均進食具有水溶性纖維的食物。蔬菜、水果、燕麥片、燕麥糠、大麥、花生醬、堅果、堅果醬，以及各種豆類，例如扁豆、乾豆和豌豆，都含有豐富水溶性纖維。如果在飲食中含有大量水溶性纖維，有助防止潰瘍復發。
- 1 飲含有咖啡因的飲品，適可而止。建議每天不應攝取超過400毫克咖啡因，此即相等於250毫升 (3 杯)咖啡。咖啡因增加胃酸，但似乎並不會導致潰瘍或加劇潰瘍的徵狀。
- 1 參閱下文「其他資源」部份，以了解更多關於食物和飲品中含有的咖啡因詳情。
- 1 飲含有酒精的飲品，適可而止。建議男士每星期限飲15杯，在大部份日子，每天不應超過3杯，女士則每星期限飲10杯，在大部份日子，每天不應超過2杯。一個標準杯相等於：
 - 1 341 毫升(12 安士/盎司) 啤酒 (5% 酒精)

- i 142毫升(5 安士/盎司) 紅酒 (12%酒精)
- i 43毫升(1.5安士/盎司) 烈酒 (40%酒精)

酒精增加胃酸，因此能夠影響潰瘍的治療。如果你對飲酒有問題，應請教醫生或醫護人員的意見。

- i 辛辣食物並不會引致潰瘍，但對一些人，則會加劇病徵。如果辛辣食物令你不適，則應戒絕或少吃。如果辛辣食物並沒有使你不適，則你可繼續吃。
- i 留意身體發出的警示。如果有其他食物或飲品使你不適，則應限制或避免進食。關於這些問題，你可請教醫生或醫護人員的意見。

其他提示

- i 關於你使用含有咖啡因、乙醯水楊酸(又稱阿斯匹靈) 或其他非類固醇消炎藥(英文簡稱為 NSAID) 的藥物，應請教醫生或醫護人員的意見。



其他資訊來源

加拿大衛生部有關"食物中的咖啡因"(Caffeine in Food)的資料簡訊，請瀏覽 www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html (英文)。

關於「馬上戒煙」(Quitnow)的資料，可致電：8-1-1索取，或上網到 www.QuitNow.ca (英文網站)。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。