淺談消化性潰瘍的飲食

阿呆

在消化道上，由於胃酸、胃消化酶的侵蝕而形成周圍明顯組織的缺損，稱為潰瘍。大多發生在十二指腸，次為胃（多在幽門），再次為食道。發生的原因，有胃酸、胃蛋白酶之增加，遺傳（有易引起此症之作用），環境之不適，致使其平衡（胃上腺素，胃上腺皮質素或腦皮素等）及自身組織的抵抗力低弱而起。主要症狀為發生在上腹部，有壓痛感，在進食後1～3小時。此症除了找大夫所給之抗酸劑、鎮靜劑等藥物服用，情緒之疏導，生活起居合宜之安排外，飲食亦為相當重要之一環。

飲食療法之原則：

1. 要有足夠的營養：對於熱量、碳物質、蛋白質及維生素的需要，與健康人相同。有些病人被限制上能吃少種類的食物，必須多外加蛋白質，補充碳物質缺及維生素，使潰瘍迅速癒合。
2. 食物的份量：一次不要進食太多，以免壓迫胃壁，而致增加胃部的膨脹與蠕動。即使在潰瘍完全癒合後，每餐的份量也要保持適量與一定，不要過多。
3. 兩餐間隔時間：通常有食物來中和及沖淡胃酸，以少量多餐為宜。
4. 中和酸性：富有蛋白質的食物如牛奶、蛋類、肉類，皆具有緩衝酸性的能力。因此在早期治療階段，皆用牛奶、軟的乳酪、蛋類、肉汁可能有一些刺激性，但整體來說，肉類之蛋白質，中和酸性十分有效，所以可以酌情酌量用之。
5. 減少酸的產生：易於消化的脂肪如奶油，在胃中能阻止胃液之分泌及減少胃的蠕動。
6. 不食含有機械性刺激性的食物：如粗糙的全穀類，多纖維的蔬菜、水果，乾硬的食

物等，因这些食物的增加胃的蠕动。至于纤维飲食階段，便完全不用蔬菜，水果。以後，可将蔬菜、水果煮烂，过滤及使用精细的穀類，便可将大部份的纤维除去。

7. 不食含有化学刺激性的食物：如太酸，太甜，濃的香料，咖啡，茶，酒等，因这些能刺激胃酸的分泌，中伏患者感覺疼痛。

8. 不吃太熱，太冷的食物，減少刺激胃壁之机会。

四階段飲食即依上述原則而訂定的一种飲食，可分为四个階段。第一、二、三階段的飲食适合於卧床休息之患者；第四階段飲食可适用於療养期之病患。也可以長時期应用。各种飲食須根据各个病患对於飲食的反应而定。它的特点如下：

1. 第一階段飲食是每小時統一次3兩半奶及奶油各半的混合物。

2. 第二階段飲食：每天六至八次；每次六兩半奶及奶油各半的混合物；另加麵包、穀類、蛋、美乃、奶油湯。

3. 第三階段飲食：每天六至八次；每次十至十二兩半奶及奶油之混合物；另加蔬果汁。

4. 第四階段飲食：三餐少量之飲食，另加三次補充飲食於三餐間。再加蔬肉類及其他食物。

5. 所选的食物都限於沒有化学、机械性之刺激。

6. 有些患者可自第三或第四階段的飲食開始。

7. 蛋白质的量可以逐漸增加，用蛋白飲料来代替全部或部份的牛奶或奶油之混合物。

8. 第一、二、三階段的飲食必須補充複方维生素B、维生素C、及鉄质。

由於患者經常要受到飲食种類或烹調方法之限制，所以儘量從可吃的食物中，选擇加豫到菜單中去，以補充熱量；並注意時常改變烹調方法，及色香味的俱全，以免患者生厭。

胃潰瘍很容易復發，即使至痊癒之後，也会突然再發。所以有人在恢复情绪等很如憋痛或烦恼之後，可從晚餐後到夜間就寝前，每兩小時進食少量食物，連續二、三天，或許可避免潰瘍之再發。