



通過飲食控制便秘：成人

Managing Constipation with Diet: Adults

甚麼是便秘？

難以排出大便（糞便）或排便次數較平常減少的現象，稱為便秘。您或許有便意，但又無法排便。便秘可以導致腹痛和腹脹（氣脹），使您感到不適。

正常的糞便質地鬆軟，容易排出體外。

我是否應該每天都大便？

不是，並非每個人每天都大便。有些人可能會每天大便三次，有些人可能會每週大便兩三次。每人都有自己的規律。

什麼引起了便秘？

便秘可能因以下原因產生：

- 過度使用緩瀉藥（軟化糞便的藥物）
- 必須排便時強行忍耐
- 壓力
- 孕期荷爾蒙
- 生活常規變化或出行
- 攝入纖維不足
- 液體攝入不足
- 運動不足
- 使用某些藥物，如含鋁或鈣的抗酸劑、抗抑鬱藥、抗組胺劑、麻醉藥（如可待因）、鎮定痙攣藥物、利尿藥、鎮定劑及部分心臟病治療用藥
- 服用某些補充劑，如鐵和鈣
- 患有某些疾病，如大腸激躁症（irritable bowel syndrome）、結腸直腸癌、飲食失調、甲狀腺功能減退、糖尿病、帕金森症、多發性硬化症、乳糜瀉和抑鬱症

我何時需要造訪醫護人員？

如果出現以下情況，就應找醫護人員診查：

- 生活常規沒有改變，但排便習慣卻突然發生了變化
- 便秘已有數日，而調整飲食卻於事無補
- 腹腔或直腸出現劇痛
- 便中帶血

- 不明原因的體重下降
- 便秘和腹瀉交替出現

可能出現哪些併發症？

便秘可能導致的併發症包括：

- 痔瘡
- 直腸破裂或撕裂
- 固定直腸位置的肌肉和韌帶弱化
- 糞便堵塞在大腸中

飲食如何幫助緩解便秘？

攝取纖維和補充水分能幫助您定期排便。富含纖維的食物能使水分留在糞便中，從而保持糞便鬆軟。您每天應該喝 2.2 至 3.0 公升（8 至 12 杯）液體，水是最佳選擇。

逐漸增加飲食中的纖維含量。驟然增加纖維攝入量，會導致痙攣和脹氣。增加纖維攝入時，一定要記住多喝液體。

一般來說，沒有任何特定的食物會導致便秘或令情況加重。

哪些食物中含有纖維？

為促進身體健康，您應攝入纖維含量高的食物。大部分植物類食物中均含有纖維，其中包括：

- 蔬菜和水果，包括水果乾
- 全穀和全麥製品，例如麵包、燕麥片、意大利粉、糙米、燕麥、燕麥麩、大麥和藜麥
- 乾豆、碗豆和小扁豆
- 堅果和種籽

將水果和蔬菜煮熟、打碎或攪碎，不會減少其中的纖維含量。

您可以在熟燕麥片、肉餅、砂鍋菜或烤烘食物中添加 15-30 毫升（1-2 湯匙）奇雅籽（chia seeds）、亞麻籽粉或（小麥、大米或燕麥的）麩皮，從而提高飲食中的纖維含量。

若要瞭解食物中纖維含量，請閱讀包裝上的營養標籤。盡量選擇纖維含量達到或超過人體每日所需 15% 的食品，這一數值表示該食物含有「大量」纖維。每一食用份量（serving）中含有至少 4 克纖維的食物，可被認為是高纖維食物。

如果您有腸阻塞的風險，請與醫護人員商討自己是否合適遵循高纖維飲食。

如果您的便秘是因用藥或醫學病症引起，那麼通過改變飲食來改善便秘的可能性就很小。

吃西梅或喝西梅汁可以改善便秘嗎？

可以。西梅和西梅汁含有山梨醇，這是一種天然生成的糖醇。最好是在堅持高纖飲食和多飲水的同時食用西梅並飲用西梅汁。水果緩瀉劑有助於緩解便秘，請試用此配方。

水果緩瀉劑配方

- 250mL (1 杯) 西梅
- 250mL (1 杯) 葡萄乾
- 250 mL (1 cup) 大棗
- 125mL (1/2 杯) 橙汁
- 150mL (2/3 杯) 西梅汁
- 250mL (1 杯) 小麥麩皮 (可不加)

將這些配料混合并浸泡過夜，次日，用食物攪拌機將其調和成糊狀。

您可將其塗在吐司上或拌入熱燕麥片或原味優格中。水果緩瀉劑可在冰箱中儲存兩周，也可以冷凍保存。

我可以服用瀉藥改善便秘嗎？

瀉藥是緩解便秘的藥物，但是長期服用會使身體產生倚賴性。請與醫護人員商討，瞭解如何通過服用緩瀉藥治療便秘。

膨脹性緩瀉劑（bulk-forming laxatives）也稱作纖維補充劑，最身體的影響最小。此類緩瀉劑包括以洋車前（psyllium）和甲基纖維素為主要成分的產品，能吸收更多腸道中的液體。

纖維補充劑市面上普遍有售。粉劑、片劑和膠囊類的纖維補充劑在多處均有銷售。如果您無法通過飲食攝入足夠多的纖維，並且希望服用纖維補充劑，請先徵詢醫護人員的意見。

如果您正處孕期，在開始服用任何藥物（包括瀉藥）之前，一定要先徵求醫護人員的意見。

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

更多資訊

若要瞭解有關纖維與飲食方面的資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #68h 纖維與健康](#)。