

憩室疾病的飲食指引

什麼是憩室疾病？

憩室疾病是指憩室病或憩室炎。

憩室通常是結腸（大腸）腸壁上形成的微小囊狀結構。

憩室病是指大腸壁上出現凸起或囊袋。大部分患者都沒有便秘或出血等症狀。

憩室炎則是指結腸中的憩室囊狀結構發炎或出現感染。症狀包括疼痛或觸痛（常見於左下腹）、便秘、腹瀉、惡心、嘔吐和發燒。如有憩室炎，您可能需服藥並住院幾天。根據具體症狀，您也許能繼續正常飲食，或採取低纖維或液態飲食一段時間。症狀改善後，您可逐漸恢復至高纖維飲食。

如有持續疼痛、發燒和腹瀉一類的憩室炎症狀，請告知醫護人員。



您可採取的步驟

下列做法可減少憩室疾病或憩室炎突然發作的風險。

- i 健康飲食，廣泛攝取各類食物。
- i 常吃高纖食品
 - i 纖維可幫助預防憩室（結腸中的囊狀結構）形成，減輕憩室疾病的症狀。但纖維無法修復已出現的憩室。
 - i 嘗試將餐盤的一半裝滿蔬菜和水果。
 - i 攝取全穀物高纖食物，如全穀物麵包、麵條、糙米、燕麥和麩皮麥片。
 - i 飲食中的高纖食物要緩慢增加，循序漸進。一下子添加過多高纖食物會導致脹氣和絞痛。
 - i 攝取堅果、玉米、爆米花和帶有種子的食物（如藍莓、草莓和番茄）。有證據顯示，避免這些食物無必要，且無助減輕症狀。

纖維的每日建議攝入量

	年齡	每日攝入量 (克)
女	19至50歲	25
女	50歲以上	21
男	19至50歲	38
男	50歲以上	30

- 餐盤的四分之一應裝滿蛋白質類食物，例如扁豆、豆類、豌豆、豆腐、魚類、禽類、瘦肉、堅果、種籽類和乳製品。
 - 多食用扁豆、豆類、豌豆，它們都富含纖維。
 - 限制紅肉攝入，如牛肉、豬肉和羊肉。有證據顯示，大量攝取紅肉會增加憩室疾病的風險。
- 每天飲用6至8杯(1.5 至 2.0 升)液體。多喝水。纖維會在腸道中吸附水分，從而幫助排便順暢。
- 經常運動。相應年齡群體的建議請參閱《加拿大體育運動指引》。

憩室疾病和纖維補充

如纖維攝入不夠，請就補充纖維諮詢醫護人員。有證據顯示，補充纖維或可幫助管控憩室疾病。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC 營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 1 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

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/healthy-eating> 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。