

腸易激綜合症患者的健康飲食指引

腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，英文簡稱IBS）是長期病症，影響患者的胃腸道。IBS的徵狀包括：

- | 腹痛
- | 腹脹
- | 痙攣
- | 便秘
- | 腹瀉

以上徵狀或會在一段時間內反覆出現消失，亦會因人而異。IBS的治理方法，主要是舒緩徵狀。



您可採取的步驟

控制IBS徵狀的一般建議

- | 按照"Eating Well with Canada's Food Guide"《加拿大食品指南助您健康進食》 www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-chinese_p-i.pdf，從四種食物中選擇，使餐飲健康平衡。
- | 嘗試每天定時飲食。
- | 預備充足時間，讓你可以慢慢進餐。
- | 飲大量液體，尤期當你出現便秘或腹瀉之時。液體包括水和其他飲品，例如奶、果汁、咖啡和茶。平均來說，你所需的液體份量：
 - | 女性為每天2250毫升（9杯）
 - | 男性為每天3000毫升（12杯）
- | 嘗試記錄每天的食物和徵狀，最好能維持記錄七天。
 - | 如果有個別食物明顯導致你不適，嘗試在兩周內避免該種食物，看看能否舒緩徵狀。

Ch: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

- | 有些食物能引致IBS徵狀。這些食物包括：
 - n 脂肪類食物，
 - n 味精，
 - n 能產生氣體的食物，例如豆類、西蘭菜（又稱青花菜）、球芽甘藍、椰菜（又稱包菜）大麥、紅肉、雞蛋，
 - n 酒精和咖啡因。
- | 如果情況沒有改善，你可以在餐飲中加回這些食物。
- | 每餐飲食要包含各類食物，這是攝取足夠營養的重要步驟。
- | 請教註冊營養師

控制痛楚、腹脹和多氣等徵狀的建議

- | 嘗試減少吞入空氣，因為這會導致身體產生氣體。以下是一些減少吞入空氣的小提示：
 - | 把食物徹底咀嚼
 - | 避免咀嚼口香糖
 - | 不要喝碳酸飲料（例如汽水）
 - | 避免啜飲熱飲品
 - | 確保你的假牙密合適中
- | 益生菌（Probiotics）是增加胃腸道的健康細菌，或能助你舒緩徵狀。有關詳情可參下文「益生菌與IBS」一節內容。
- | 嘗試服食減少氣體的產品，如Beano®或Digesta®，以助你消化會產生氣體的食物。進食豆類前用大量食水沖洗，對你或有幫助。
- | 限制攝取糖醇例如甘露醇（mannitol）、木糖醇（xylitol）及山梨糖醇（sorbitol）。部分低卡路里糖果、減重產品和甜味劑（亦即代糖）或含有糖醇。
- | 部分人士進食果葡糖漿（fructose）含量高的食物，會引致身體多氣。嘗試限制喝汽水、果類飲品及果汁。以吃水果取而代之。
- | 如果你在進餐時喝大量液體會令你的徵狀惡化，嘗試在兩餐前後喝大部分液體。
- | 向醫護人員查詢使用薄荷油詳情。薄荷油或能舒緩IBS 患者的痛楚徵狀。

Ch: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

控制腹瀉徵狀的建議

- | 喝大量液體，以補充腹瀉失去的水份。
- | 嘗試增加餐飲中的水溶性纖維。這類纖維與水混合形成凝膠狀，有助食物留在胃腸道較長時間。
 - | 逐步增加你進食的水溶性纖維份量。
 - | 含有水溶性纖維的食物包括燕麥、燕麥糠、乾豆、豌豆、扁豆和洋車前子（psyllium）。
- | 嘗試在餐飲中減少非水溶性纖維份量。非水溶性纖維含量高的食物，可以令腹瀉情況惡化。
 - | 含非水溶性纖維的食物包括燕麥糠、糠麥片和全穀產品如全麥麵包和意大利麵條、糙米等。
- | 避免或限制咖啡因和酒精，因為兩者均會刺激胃腸道，使你的腹瀉情況惡化。加拿大衛生部（Health Canada）建議每天的咖啡量應低於750毫升（3杯8安士/盎司）。
- | 嘗試把蔬菜和水果煮熟才進食，不要吃未經煮熟的。部分IBS患者表示較易接受經煮熟的蔬菜和水果。

控制便秘徵狀的建議

- | 喝大量液體。
- | 嘗試在餐飲中逐漸增加纖維成份。
 - | 選擇水溶性纖維含量高的食物。在餐飲中加入水溶性纖維或有助控制便秘。
 - | 含有水溶性纖維的食物包括燕麥、燕麥糠、大麥、裸麥、洋車前子、扁豆和乾豆。

益生菌與IBS

益生菌是有益的微生物，有利於人體健康。多種益生菌都已經證實能舒緩IBS徵狀，但要改善IBS徵狀的最佳服食量、服食時期和最有效種類等詳情，則尚未確定。

以下所列，是部分或能改善IBS 病徵的益生菌菌種：

- ┆ *Bifidobacterium infantis* 35624 (Align®)
- ┆ *Lactobacillus rhamnosis* 菌種 (GG 及Lc705)
- ┆ (VSL#3®) 混合8種益生菌

向醫生查詢你應服食哪一種和多少益生菌。

要考慮的其他事項

- ┆ 乳糖不耐症，指你的身體不能消化乳糖（Lactose）。乳糖是牛奶和奶類產品（如乳酪(酸奶)和芝士等）所含的糖份，可以導致稀便、腹脹、腹痛和多氣等徵狀。這種徵狀並非只在IBS患者中才特別普遍，而是在一般人中亦同樣常見。如果你覺得自己可能有這徵狀，你應請教醫生意見。
- ┆ 如果你家族中有乳糜瀉（celiac disease）病例，或者你經常有腹瀉問題，你應向醫生查詢是否需要作檢查，確定自己有否患上乳糜瀉。乳糜瀉的病徵與IBS相似。

其他能幫助控制IBS的生活模式

- ┆ 減壓。如果你難於控制生活壓力，請向醫生求助。
- ┆ 定期運動。
- ┆ 睡眠充足。
- ┆ 停止吸煙。煙草裡的尼古丁會刺激腸道，使你的徵狀惡化。



其他資訊來源

HealthLinkBC（卑詩健康結連） www.HealthLinkBC.ca。醫學上認許的非緊急健康資訊及建議。

HealthLinkBC File（卑詩健康結連檔案）#68h纖維與你的健康
www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/bilingua/chinese/hfile68h-C.pdf

Dietitian Services（營養師服務）簡訊可透過致函、致電（8-1-1）或上網到
www.healthlinkbc.ca/healthyeating（英文網站）索取。

Ch: Healthy Eating Guidelines for People with Irritable Bowel Syndrome

© 2013 Province of British Columbia. 版權所有。
在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

控制乳糖不耐症（包裹只透過郵寄提供）

加拿大腸道研究協會（Canadian Society of Intestinal Research）

www.badgut.com（英文網站）

加拿大衛生部有關"食物中的咖啡因"的資料簡訊，請瀏覽：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-eng.php（英文）

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。