

新竹馬偕紀念醫院

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00
週六 上午 8:00~12:00

消化性潰瘍飲食護理指導

修訂: 2018/10/15

護理部 門診



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

一、認識消化性潰瘍：消化性潰瘍是指消化道部位受到胃液的腐蝕造成黏膜受損，

使黏膜層產生糜爛的現象。常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍最多，其次是胃潰瘍。

二、飲食方面注意事項：

(一) 飲食原則：應採漸進式飲食如：米湯 → 流質 → 溫和飲食 → 軟食 → 普通飲食。

(二) 適合的飲食：

1. 無刺激性：不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織受到損傷的食物。
2. 易於消化：除了纖維質不易消化外，一些動物的筋和膠也不易消化。
3. 烹調方法也很重要，蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。煎、烤

及油炸的食物較不易消化。

4. **足夠營養**：雖然因為疾病的關係，在飲食上有所調整，但所供給的營養素一定要足夠，在飲食攝取上仍以六大類食物為主，盡可能廣泛的選擇各種食物，以獲得各類營養素。

(三) 較不適合的飲食：

1. 刺激性的食物：咖啡、茶、酒、濃稠的肉汁、辣椒、芥末、胡椒等，這些會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
2. 酸性食物：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、 桔子等，於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。
3. 產氣性食物：有些食物容易產氣(如豆類、汽泡式飲料)，使患者有飽脹感，應避免攝食；但食物是否會產氣而引起不適，因人而異，可依個人的經驗決定是否應攝食。每個人對食物的反應都有特異性，所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整，無須完全禁食。
4. 炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。

三、請配合醫師門診時間，定期返院檢查。