



高發酵醣食物易致胃脹腹瀉

腸易激 宜戒蘋果麵包



【本報訊】都市人工作壓力大兼飲食習慣

差，容易患上腸易激綜合症 (Irritable Bowel Syndrome, 簡稱 IBS)，患者常飽受腸胃脹氣、腹痛、便秘或腹瀉等症狀困擾，影響正常生活。

營養師表示，患者掌握飲食技巧，不要吃錯，如少吃高脂肪或具刺激性食物，避免進食「高發酵性碳水化合物」如西瓜、蘋果、白麵包、乾豆、牛奶等，可減輕對腸胃刺激，有助預防症狀出現。 記者：梁麗兒

中大營養研究中心註冊營養師湯美斯(圖)稱，患者

最常因食錯水果出事，如吃西瓜後腹瀉，食雪糕後胃脹、腹痛、腹瀉等。患者因腸胃功能較差，加上容易敏感，並非所有食物都可「食落肚」，其中高發酵性碳水化合物 (High FODMAP) 的食物最好少吃，若進食後曾有類似症狀更要避免。



湯指，此類型食物因難以被小腸消化，當到達大腸時，會被腸道內的細菌發酵並產生氣體，引致腸胃氣脹，又會刺激大腸蠕動，增加大腸吸收水份，導致肚痛腹瀉。

薯仔及藜麥亦可。要選擇沒有乳糖的奶類，或飲用杏仁奶、米漿等。喜歡吃麵包的患者可選擇無麩質 (gluten free) 的麵包，或以米粉 (rice flour)

自製麵包。核桃 (每次吃少於 10 粒)、米餅、焗薯片 (適量) 都是下午茶小食之選。

便秘型患者則要學識選擇有足夠纖維兼不會引起腸胃不適的食物，例如橙、紅蘿蔔及藍莓等，配合適當飲水及運動習慣，幫助腸道蠕動。

中大何善衡腸胃健康中心主任胡志遠表示，此病多困擾 20 至 40 歲人士，但近年有小學生也因學業壓力大致患病。患者多有壓力問題，包括不同程度的焦慮、情緒低落或痛症，部份人服食情緒病藥物後，症狀有紓緩。

胡指，中大研究曾推算有 4% 港人患此病，定義為每個月至少有 3 次出現肚痛、肚脹，兼同時有腹瀉或便秘症狀。若以較寬鬆的定義，每月有一至兩次出現上述症狀，估計多達 16% 人患病。臨床上患者因腸道蠕動過快、過慢或混亂，造成腹瀉或便秘，加上腸道的痛覺神經線敏感，容易肚痛，「唔少病人一出街食飯或者食 buffet，第一時間係搵廁所喺邊先，好影響日常生活。」

約 4% 港人患病

高發酵性碳水化合物有多個分類，包括寡醣、單醣、雙醣及多元醇，涵蓋多種常見食物，其中水果包括西瓜、芒果及水果乾；小麥及麵粉製成品，包括白麵包、蛋糕、餃子皮；乾豆果仁如紅腰豆、雞心豆、開心果等；含乳糖產品如牛奶、淡奶、煉奶、乳酪、雪糕等也要少吃。另外代糖產品如代糖製成的糖果、香口膠都要避免。

要減低腸胃不適，湯建議改吃「低發酵性碳水化合物」(Low FODMAP)，水果可選擇橙、奇異果、士多啤梨。蔬菜可選擇番茄、蘿蔔、白菜；白米、

患者飲食宜忌



適合進食

- 橙、奇異果、香蕉、士多啤梨、檸檬
- 白菜、番茄、茄子、紅蘿蔔、芽菜、青瓜
- 白米、藜麥、無麩質麵包、薯仔、燕麥、麥皮
- 米漿、杏仁奶、無乳糖鮮奶
- 核桃、杏仁 (每次吃少於 10 粒)
- 綠茶、薄荷茶

避免進食

- 蘋果、西瓜、桃、雪梨、芒果
- 洋葱、蒜頭、椰菜花、乾豆類如紅腰豆、露筍
- 小麥及製成品如白麵包、蛋糕
- 牛奶、煉奶、淡奶、乳酪、雪糕
- 開心果、腰果
- 蜜糖、曲奇餅、咖啡因飲品、辛辣食物、汽水、含代糖食物包括代糖香口膠及糖果

資料來源：註冊營養師湯美斯