

溫和飲食



一般飲食原則

1. 細嚼慢嚥、少量多餐
2. 避免純吃澱粉的食物
3. 避免刺激性食物
4. 避免難消化的食物
5. 作息正常&心情愉快



食物選擇小測驗



溫和飲食實作影片



定義：

溫和飲食是一種無刺激性、含低纖維，易於消化，具有足夠營養的飲食。

依病情進展可分為三期：

第一期(自出血至止血後2-3天)：

- 清流質飲食
- 將低糖無油的食物製成流質

第二期(止血後2-3天至恢復期)：

- 流質、軟質食物或溫和飲食

第三期(恢復期)：

- 與普通飲食相仿，除非個案感覺不適，否則應盡量選擇各類食物



目的：

溫和飲食可減低消化性潰瘍或胃炎患者消化系統的負擔，使其有足夠的休息；並提供充分的營養，幫助患者早日康復。



適應症：

- 消化性潰瘍(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)
- 胃炎及胃切除等病症。