



溫和飲食須知

2002.08 制定

2024.09 修訂

- 一、定義：溫和飲食是一種無刺激性、低纖維質、易於消化，具有足夠營養的飲食。
- 二、目的：溫和飲食是以少量多餐的進食方式來減輕消化系統的負擔，促使腸道獲得足夠的休息，並提供充分營養，幫助消化性潰瘍或胃炎病人早日康復。
- 三、適用對象：消化性潰瘍、出血、急性胃炎。
- 四、飲食原則及注意事項：
 - (一)給予易消化且限制粗纖維多的食物，避免單獨供應只含醣類的食物。
 - (二)飲食應選用富含蛋白質、易消化且無刺激性食物(如蛋、奶、肉、魚類及豆製品等)，並採蒸、煮、燉方式烹調為佳。
 - (三)定時定量，細嚼慢嚥；進食時放鬆，飯後略作休息再開始工作。
 - (四)少量多餐，在三餐外，應於上、中、下午及睡前各加一次點心。
 - (五)避免食用：
 - 1.動物的筋、膠(例如：牛肉筋、豬皮等)。
 - 2.含麩皮類的全穀雜糧類，例如：糙米、五穀米等。
 - 3.粗纖維質(如竹筍、芭樂)，可改選擇較嫩的葉菜類及去皮籽的水果或果汁。
 - 4.刺激性調味品(例如：胡椒粉、辣椒醬等)。
 - (六)不抽菸、不喝酒、避免熬夜及保持心情愉快。
- 五、院內的溫和飲食分為四階段(I、II、III、IV)，可依疾病恢復狀況，採漸進式進展飲食。
 - (一)溫和 I：米湯，適用於胃出血後，可開始進食的病人。
 - (二)溫和 II：全流質飲食。
 - (三)溫和 III：肉粥、麵、果汁。
 - (四)溫和 IV：半流質飲食(切碎)或一般飲食、果汁，適用於食用溫和 III 後進展良好者。

六、急性胃炎病人應先禁食 1~2 天，使胃有足夠的休息以減少其負擔，之後再依照醫生囑咐逐漸增加食物的量及種類。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康