

健康資訊

醫療專欄

醫學專科

健康生活

健康飲食

運動與健身

新冠肺炎

UL專題

牙齒健康

婦科健康



【腸易激症飲食】服務業職員常食香口膠竟致肚瀉 FODMAP飲食法避地雷 改善腸易激症

健康飲食 · 食物營養 · 醫療專欄 · 專科醫生 · 醫學專科 · 腸胃肝臟科

By Amber on 14 May 2021
Reporter

不少都市人患有腸易激症卻苦無原因，原來平日可能進食了不少會刺激腸道的高發酵性碳水化合物食物。腸胃肝科專科醫生王智滔表示，不少蔬菜、水果都是高FODMAP食物，香口膠原來亦是地雷之一，患者可使用FODMAP飲食法改善病情，不過亦需注意實行細節。



▲ 不少都市人患有腸易激症卻苦無原因，原來平日可能進食了不少會刺激腸道的高發酵性碳水化合物食物。

腸易激症與高發酵性碳水化合物關係

腸胃肝科專科醫生王智滔解釋，部分腸易激症患者的消化系統難以吸收高發酵性的碳水化合物，當大腸細菌消化糖分時，會產生大量氣體，引起腹脹不適，這些糖分亦會令大腸吸收更多水份，導致肚瀉、大便稀爛。腸易激症患者中約有50至70%患者都有此問題，以上人士可使用FODMAP飲食法改善病情，FODMAP是指不同種類的糖份。

FO：可發酵性寡糖（Fermentable Oligosaccharides）

D：雙糖（Disaccharides），與乳糖有關

M：單糖（Monosaccharides）

P：多元醇（Polyols），與人工調味料、蔬果有關

王提醒患者，FODMAP飲食療法並非要大家戒口或減少食量，而是選擇低發酵性的碳水化合物代替高發酵性。

高FODMAP食物	低FODMAP食物
牛奶	米
牛油	莓類
乳酪	藍莓
小蜜	士多啤梨
大麥	葡萄
蘋果	奇異果
芒果	橙
西瓜	紅蘿蔔
洋葱	蕃茄
蘑菇	薯仔
椰菜	菠菜

▲ 蘋果屬高FODMAP食物。

FODMAP飲食法三部曲

王提醒，使用FODMAP飲食法並不是指患者要長時間完全摒棄所有高發酵成碳水化合物，FODMAP飲食療法可分為三個階段：

- 一、完全不吃高發酵性碳水化合物，觀察腸易激情況有否好轉，為期四至六個星期，以測試患者的腸易激症狀是否與飲食有關
- 二、須在專家建議下進食不同種類的高發酵成碳水化合物，每種測試兩至三日，為期兩個月，觀察那種糖類會刺激腸胃
- 三、根據第二階段測試的結果，建立個人化餐單

體能否適應。另外，腸易激症症狀易與其他腸胃問題混淆，如患者晚上睡覺時須突然起身排便，排便有血，突然銷售，這些症狀通常與腸易激症無關，應盡快求醫檢查。

延伸閱讀：

[【腸易激症症狀】20多歲女每日腹瀉7至10次難搭車 憂患大腸癌求醫發現患腸易激症](#)

延伸閱讀：

[【益生菌好處】益生菌種類多宜對症下藥 發酵食物亦可維持腸道健康](#)

Text : UrbanLife Health Editorial

Photos : UrbanLife Health Editorial