

消化不好该如何饮食？

本文作者：席丹 专业审稿：陆翠华

陆翠华：通大附院主任医师，教授，博导

擅长：慢性胃病、反流性食管炎的治疗以及慢性肝病、肝硬化及其并发症的系统诊治及并发症预防方法，尤其擅长小肠疾病包括炎症性肠病的小肠镜下诊治及消化道癌前病变、消化道出血的内镜下治疗。

门诊时间：周四上午、周五上午（东院区），周一（西院区）



有消化科疾病（消化性溃疡、肝硬化、胰腺疾病、炎症性肠病）的朋友应该怎样饮食呢？

消化性溃疡

合理搭配，营养均衡，规律饮食，不要暴饮暴食，不可以零食吃个不停，要让胃肠充分休息，疾病发作期间应少量多餐。

饮食宜清淡，少吃烟熏和油炸食物，同时忌食刺激性食物：咖啡、浓茶等。

保持心情舒畅，同时警惕一些药物的胃肠道刺激作用（非甾体类抗炎药如：强的松、阿司匹林等）。

肝硬化

以高热量，适量蛋白，维生素丰富，适量脂肪，清淡细软易消化的食物为



扫码读千篇科普文章

宜，严禁饮酒。

合理补充优质蛋白质，如鸡、鱼、瘦肉、蛋等。当腹水和水肿时，蛋白量可增加，而在肝功能严重受损或出现肝昏迷先兆症状（如精神行为异常，计算能力下降，嗜睡等）时，建议低蛋白饮食，首推少量植物蛋白如豆腐等，因为过量的蛋白可在肠道内产生过多的氨，加重肝性脑病。

由于肝病患者糖代谢发生紊乱，易形成脂肪肝，因此，肝硬化患者忌高糖饮食，但肝硬化伴营养不良的患者需要补充适量的碳水化合物以减少蛋白质的分解，可选择睡前加餐，摄入适量的糖类或淀粉类。

限制膳食中的水与钠。有轻度腹水的病人，应予低盐饮食 $< 3\text{g/d}$ ；严重水肿时宜用无盐饮食，钠应限制在 500mg/d 。禁食含钠较多的食物，如挂面等。少食或不食咸菜腌菜、腊肉烟熏食物、果脯等。每日进水量 $< 1000\text{ml}$ 。

补充维生素 C。多吃新鲜蔬菜、水果。肝硬化食管胃底静脉曲张的患者蔬菜应煮烂，水果最好剥皮或者榨汁饮用。

特别提示肝硬化病人要吃软食且无刺激食品，做工要细，避免黏性汤