

圆、坚硬粗糙的食品、油炸食品、硬果类食品。因为当合并食道胃底静脉曲张时,这些食物块大、坚硬可刺破食道胃底静脉,引起上消化道大出血,以致危及生命。

胆道胰腺疾病

平时多饮水。最好每天饮水量在1500毫升以上。这样不仅有利于消炎,而且有利于排出胆道内的细菌及有害物质。

少食多餐。少食可减轻消化系统的负担,而多餐则可刺激胆汁分泌,使胆汁流出通畅,有利于胆道内炎性物体的引流和排出,从而减轻症状,缓解疼痛。

以清淡饮食为宜。植物油有利胆作用,可作为主要烹调油。多食新鲜蔬菜和水果,增加维生素的摄入,可使大便通畅,有利于胆囊、胆管的收缩和胆汁的排出。

限制脂肪供应量。饮食应为低脂肪、低胆固醇的食物,因为患有慢性胆道疾病的人大量进食高脂肪食物时,可使胆囊发生强烈的收缩,易诱发胆绞痛发作,加重病情。

忌食辛辣食物。无论在急性发作期,还是在疾病缓解期,胆道病人都应忌食辛辣食物,严禁暴饮暴食及大量饮酒。

炎症性肠病

饮食应易消化,少纤维素又富含优

质蛋白、有营养的食物。

选择富含 ω -3不饱和脂肪酸的食物(如鱼和橄榄油等),避免使用 ω -6不饱和脂肪酸类食物(如红花籽油等)。

采用低渣、清淡饮食,各种食品均应切碎制软,刀工要细。经常用碎肉、肉丁、肉丝、肉末和蒸蛋羹等形式。烹调多以烩、蒸、煮、炖为宜。烹调中尽量少用油,果蔬可制成菜水、菜泥、果汁、果泥等食用。宜少食多餐,每日进食4~5次,尽量减少肠道负担。

乳糖的消化不良会导致腹痛、腹胀以及腹泻。乳糖不耐受病人应限制牛奶类及乳制品的摄入。

以优质的动物蛋白为主,如各种肉类、蛋类。如若食用牛肉或猪肉出现脂肪泻,可以改为鱼肉为主。

注意尽量不食产气食品(豆类、卷心菜、洋葱等)、碳酸饮料、咖啡浓茶、巧克力、坚果等。蔬菜可选用土豆、山药等含粗纤维少的块根类食物。

牛奶、鸡蛋、花生、马铃薯等具有致敏作用,有些人吃了这些食物易引起过敏,可有些人就不过敏。最好建立一个饮食日志,记录哪些食物会引起胃肠道症状,应避免食用。

忌刺激性食物,不宜吃过多油炸食物。禁用带刺激性的葱、姜、蒜及大料等各种浓烈刺激的调味品。禁止饮酒。

慎吃海鲜。海产品中的某些异种蛋白质易引起过敏,加重炎症反应(慎食)。