

黑榜(忌口或限制食物)

1. 高脂 / 油炸食物

肥肉、猪油、炸鸡、薯条、油条、奶油蛋糕、蛋黄(尤其油炸鸡蛋)刺激胆囊收缩,诱发疼痛。

2. 高胆固醇食物

动物内脏(猪肝、脑花)、蟹黄、鱼籽、鱿鱼、咸鸭蛋增加胆固醇浓度,容易形成胆结石。

3. 辛辣刺激食物

辣椒、芥末、浓咖啡、酒精(啤酒/白酒)、胡椒、花椒、碳酸饮料引发Oddi括约肌痉挛,加重炎症。

4. 过冷或过热的食物

冰淇淋、冰镇啤酒、饮料等,热开水、油炸食物、热汤等刺激胆囊导致疼痛加重。

5. 酸性食物

醋、山楂、柠檬刺激胃酸分泌,而胃酸会直接刺激胆囊。

6. 易产气食物(急性期避免)

牛奶、洋葱、大蒜(生)、豆类(如黄豆)、土豆、红薯、韭菜、蒜苗导致腹胀,使胆囊胆管压力升高,影响胆汁排泄。

7. 高盐食物

咸菜、腌菜、香肠、腊肉、罐头会加重胆囊负担,不利于病情恢复。

8. 高糖食物及碳酸饮料

巧克力、蛋糕、糖果、可乐等糖分转化为脂肪,加重胆汁淤积。

饮食原则

急性发作期:需禁食或仅摄入米汤、藕粉,逐步过渡到低脂流食。

慢性期/恢复期:少食多餐(每日5~8餐),每次少量,多吃几次,食物温度适当,避免暴饮暴食和长时间空腹。

烹饪方式:蒸、煮、炖为主,避

免煎炸、红烧。

饮水:每日饮水量充足,稀释胆汁,促进排泄。

注意:个体差异大,若合并其他疾病(如糖尿病等),需调整饮食方案。发作频繁或疼痛加剧应及时就医!