

# 胃痛吃稀飯 不利胃酸過多的潰瘍患者 除急性期 少量多餐不利傷口癒合

目前臨床常見的十大腸胃疾病，有胃酸過多、胃食道逆流、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急性慢性腸胃炎、盲腸炎、大腸激躁症、胃癌、大腸癌等。

多數人認為，胃痛是因為腸胃消化不良所致，故應多吃容易消化吸收的食物，而煮過的稀飯無疑即是最佳的調養食品。對一般的腸胃炎的確是如此，但因導致胃痛的原因十分複雜，除腸胃炎外，還有腸阻塞、胃脹氣、胃腸潰瘍、胃出血及其他全身性的疾病。

若是因為胃酸過多所致的胃潰瘍之胃痛，即不適合吃稀飯，因為煮過的米飯更會刺激胃酸分泌，反而使潰瘍惡化，此時應空腹禁食，或吃胃乳，並積極就醫。中藥亦有許多類似胃乳功效的制酸劑，如山藥、白芨、烏賊骨等，可形成薄膜覆蓋潰瘍面，保護並修復胃黏膜；或如木香、砂仁、香附、延胡索、烏藥等，可理氣和胃止痛，改善腸胃的運化功能。

許多腸胃不好的人，尤其是消化性潰瘍的患者，過去都推薦採「少量多餐」的飲食方式，甚至建議在睡前吃些點心以中和胃酸。但近年來的研究發現，凡食物進入胃中反而會刺激胃酸分泌，吃越多次，胃酸就分泌越多，少量多餐反而讓胃酸不斷分泌，不利於潰瘍傷口的癒合。故有胃潰瘍的患者，除在急性期適合少量多餐外，一旦症狀改善，就應恢復一日三餐，睡前和兩餐間亦應避免吃零食。

最近的研究更發現，過去被認為胃病患者應禁食不易消化的高纖食品，亦被顛覆。因食物的纖維素可以增加食物的黏稠度，減少胃酸分泌，並可中和胃酸，加速胃排空。反而是高脂肪、高蛋白質的食物不易消化，停在胃中時間越長就越容易產生酸與氣，造成腹脹。故胃不好的人，除急性期或出血症狀時不宜高纖食品外，平素只要細嚼慢嚥不必特別忌口高纖食品。(96. 8/10：摘自 96.6/18 中國時報·B5)