

## 脹氣護理指導

2001.01 制定  
2024.12 修訂

一、脹氣原因：脹氣的產生主要有兩個原因，一是吞下太多氣體，很多時候會不知不覺地吞下空氣，例如：嚼口香糖、吃東西時狼吞虎嚥、邊吃東西邊說話、喝碳酸飲料如：汽水、啤酒等，及吃下容易產氣的食物等。另一個原因是大腸製造的氣體太多，因蠕動障礙或壞菌多造成細菌對食物過度發酵，而產生大量氣體。而胃酸過多和胰液中和後會產生二氧化碳，也會引起脹氣。

二、預防方法如下：

(一)宜清淡飲食，避免辛辣刺激、煎、炸、烤的食物。低腹敏飲食可以減少脹氣。細嚼慢嚥，少喝熱燙的湯(減少刺激交感神經)及避免吃飯說話，以減少吞入過多空氣。

(二)飯後宜起身走動、散步、幫助腸道蠕動消化。

三、高低 FODMAP 食物分類(資料來源:台灣腸胃神經與蠕動學會)

食物種類	低腹敏(FODMAP)食物	高腹敏(FODMAP)食物
蔬菜	茄子、白菜、高麗菜、甜椒、胡蘿蔔、白蘿蔔、黃瓜、櫛瓜、菠菜、番茄、竹筍、小白菜、菜心、木耳、秋葵、蔥綠、薑	蘆筍、花椰菜、豌豆、甜豆、荷蘭豆、蠶豆、山苦瓜、蘑菇、香菇、金針菇、洋蔥、球芽甘藍、大蒜、紅蔥頭、蔥白
水果	奇異果#、葡萄、哈密瓜、香瓜、木瓜、柑橘、鳳梨、草莓、香蕉*、火龍果、 #綠、金黃一顆約75克之奇異果為低FODMAP食物 *未成熟之香蕉為低FODMAP食物	蘋果、香蕉*、櫻桃、果乾、芒果、桃子、梨子、李子、西瓜、酪梨、荔枝 *已成熟之香蕉為高FODMAP食物
奶類及乳製品	無乳糖牛奶、杏仁奶、切達起司、帕米森起司	牛奶、奶油、卡士達醬、煉乳、冰淇淋、優格
穀類	白米、糙米、米粉、燕麥、藜麥、蕎麥麵、酸麵包	含小麥、黑麥及大麥製品 (一般市售麵或麵包幾乎均以麵粉製作)
蛋白質類	新鮮肉類(牛、豬、雞、魚等)、蝦、蛋、豆腐	整顆豆類、加工過肉製品
糖	黑巧克力、楓糖漿、麥芽糖、砂糖* *通常可以耐受少量(約一到兩茶匙)	高果糖(玉米)糖漿*、蜂蜜、無糖糖果 *市售含糖汽水、醬料多含高果糖糖漿
堅果種子類	夏威夷豆、花生、南瓜子、核桃	腰果、開心果
茶飲	咖啡、紅茶*、綠茶、薄荷茶 *180ml以內	洋甘菊、茴香、烏龍茶

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。祝您平安健康