



## 易引起脹氣食物須知

2001.01 制定

2023.03 修訂

1. 水果類：葡萄、蘋果、瓜類（如西瓜、香瓜、柚子）。
2. 蔬菜類：洋蔥、高麗菜、花椰菜（菜花）、韭菜、白蘿蔔、小黃瓜、橄欖菜等。
3. 奶、乳製品：養樂多、牛奶（少數一定喝牛奶的小孩可考慮給低乳糖鮮乳）。
4. 豆類：如豆漿、豆乾、豆腐、紅豆、綠豆、扁豆、大豆、豌豆等。
5. 高澱粉類：地瓜、玉米、糯米、洋芋、芋頭、馬鈴薯、燕麥片等。
6. 碳酸類飲料：汽水、沙士、可樂等。
7. 油炸品、精緻甜點因較難消化，停留在腸道的時間較長，發酵的結果也會導致較多的氣體產生。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02)25713760、新竹馬偕/兒醫(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