

消化性潰瘍及胃炎飲食

消化性潰瘍包括：十二指腸潰瘍及胃潰瘍

胃炎分為：急性胃炎和慢性胃炎

消化性潰瘍患者的飲食原則：

第一期：出血至出血 2-3 天，最好是飲用牛奶或將食物製成流質狀供應。

第二期：止血後 2-3 天至恢復期最好食用軟質食物或溫和飲食。

第三期：普通飲食。

急性胃炎患者之飲食原則：

先禁食 1-2 天，可喝少量的水以防口渴，病情好轉後，以少量多餐的方式供給牛奶及流質飲食再慢慢調整為普通飲食。

慢性胃炎患者之飲食原則：

1. 溫和飲食。
2. 少量多餐。
3. 進餐時放輕鬆，保持心情愉快。

消化性潰瘍及胃炎患者注意事項：

1. 吃飯要定時定量。
2. 進餐時細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
3. 少量多餐。

4. 食用溫和飲食。

溫和飲食是一種無刺激性、含低纖維質，易消化且營養足夠的飲食。

5. 不要純吃澱粉含量高的食物。

6. 不抽煙、不喝酒。

7. 生活有秩序，不熬夜，保持心情愉快。