

健康資訊

醫療專欄

醫學專科

健康生活

健康飲食

運動與健身

新冠肺炎

UL專題

牙齒健康

婦科健康



【腸易激症飲食】服務業職員常食香口膠竟致肚瀉 FODMAP飲食法避地雷
改善腸易激症

健康飲食 · 食物營養 · 醫療專欄 · 專科醫生 · 醫學專科 · 腸胃肝臟科

By Amber on 14 May 2021
Reporter

不少都市人患有腸易激症卻苦無原因，原來平日可能進食了不少會刺激腸道的高發酵性碳水化合物的食物。腸胃肝科專科醫生王智滔表示，不少蔬菜、水果都是高FODMAP食物，香口膠原來亦是地雷之一，患者可使用FODMAP飲食法改善病情，不過亦需注意實行細節。



▲ 不少都市人患有腸易激症卻苦無原因，原來平日可能進食了不少會刺激腸道的高發酵性碳水化合物的食物。

腸易激症與高發酵性碳水化合物關係

ADVERTISING



Strawberrynet Hong Kong - Sponsored

Estee Lauder Advanced Night Repair Synchronized...

[Click Now](#)

腸胃肝科專科醫生王智滔解釋，部分腸易激症患者的消化系統難以吸收高發酵性的碳水化合物，當大腸細菌消化糖分時，會產生大量氣體，引起腹脹不適，這些糖分亦會令大腸吸收更多水份，導致肚瀉、大便稀爛。腸易激症患者中約有50至70%患者都有此問題，以上人士可使用FODMAP飲食法改善病情，FODMAP是指不同種類的糖份。

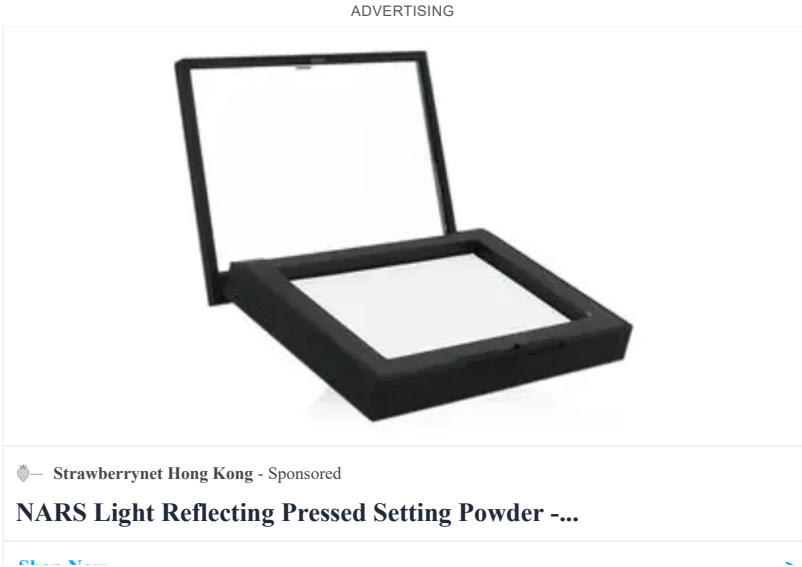
FO：可發酵性寡糖（Fermentable Oligosaccharides）

D：雙糖（Disaccharides），與乳糖有關

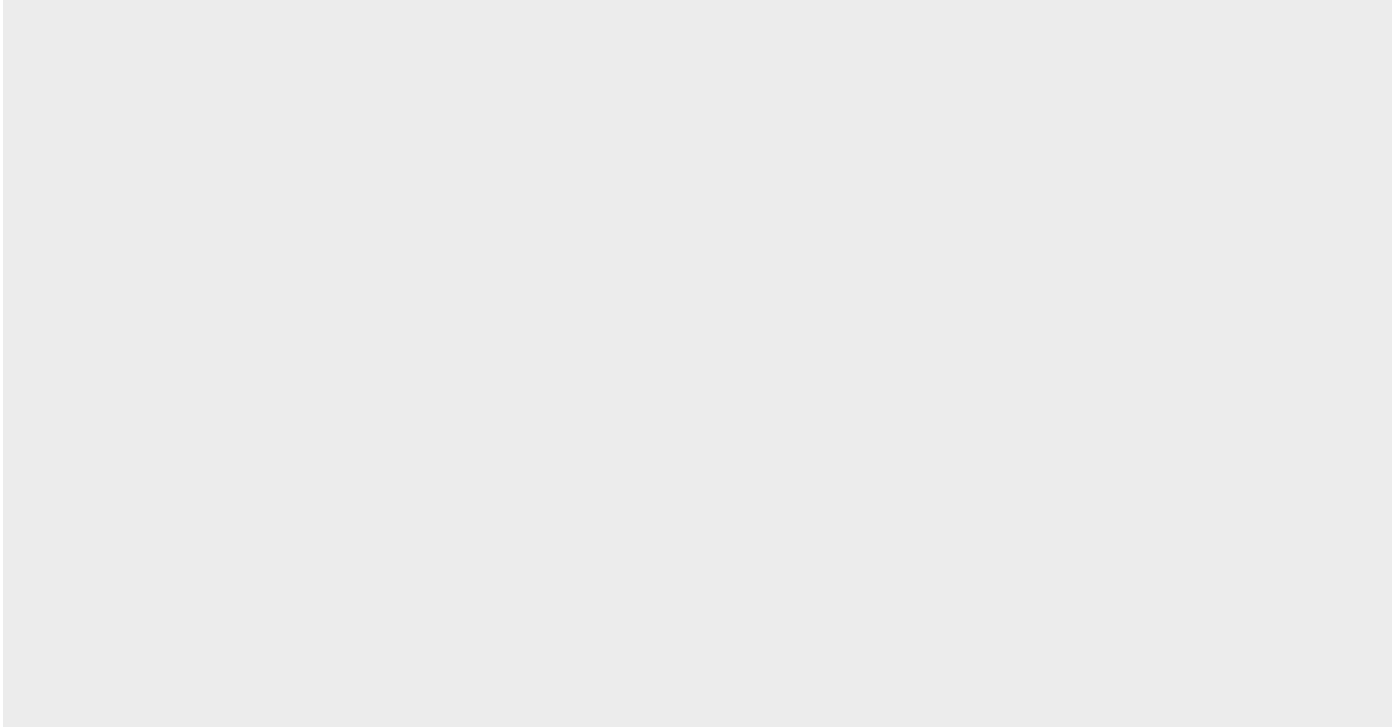
M：單糖（Monosaccharides）

P：多元醇（Polyols），與人工調味料、蔬果有關

王提醒患者，FODMAP飲食療法並非要大家戒口或減少食量，而是選擇低發酵性的碳水化合物代替高發酵性。



高FODMAP食物	低FODMAP食物
牛奶	米
牛油	莓類
乳酪	藍莓
小蜜	士多啤梨
大麥	葡萄
蘋果	奇異果
芒果	橙
西瓜	紅蘿蔔
洋蔥	蕃茄
蘑菇	薯仔
椰菜	菠菜



▲ 蘋果屬高FODMAP食物。

FODMAP飲食法三部曲

王提醒，使用FODMAP飲食法並不是指患者要長時間完全摒棄所有高發酵成碳水化合物，FODMAP飲食療法可分為三個階段：

廣告

廣告

- 一、完全不吃高發酵性碳水化合物，觀察腸易激情況有否好轉，為期四至六個星期，以測試患者的腸易激症狀是否與飲食有關
- 二、須在專家建議下進食不同種類的高發酵成碳水化合物，每種測試兩至三日，為期兩個月，觀察那種糖類會刺激腸胃
- 三、根據第二階段測試的結果，建立個人化餐單

▲ 香口膠含有多元醇，即人工調味劑，屬高FODMAP食物。

香口膠亦要小心

王智滔分享一個病例，他曾診治一位從事服務業的中年女性，患者由於上班時經常要與客戶面對面溝通，因此每天吃完午餐都會吃數個香口膠，以保持口氣清新，但每次飯後都會感到腹部絞痛、肚瀉，反而影響了工作表現。王指出，香口膠含有多元醇，即人工調味劑，屬高FODMAP食物，於是王建議患者以刷牙代替香口膠，一星期後，其腸易激症狀已見改善。王醫生提醒，不少產品標榜不含糖分，但其實含有人工調味劑，例如高果糖糖漿，這種多元醇糖分會刺激腸胃，因此腸易激症患者亦要避免多食。

王提醒，患者不一定要永久性採用FODMAP飲食療法，當症狀消失時，可以嘗試進食少量高發酵性碳水化合物，觀察身體能否適應。另外，腸易激症症狀易與其他腸胃問題混淆，如患者晚上睡覺時須突然起身排便，排便有血，突然銷售，這些症狀通常與腸易激症無關，應盡快求醫檢查。

延伸閱讀：

[【腸易激症症狀】20多歲女每日腹瀉7至10次難搭車 憂患大腸癌求醫發現患腸易激症](#)

延伸閱讀：

[【益生菌好處】益生菌種類多宜對症下藥 發酵食物亦可維持腸道健康](#)

Text : UrbanLife Health Editorial

Photos : UrbanLife Health Editorial

📍 Follow我們的IG [urbanlife.hk](#)

🔔 訂閱我們的 Youtube頻道 [UrbanLifeHealth生活新態度](#)

標 籤： 健康飲食 醫療專欄 專科醫生 大腸 食物營養 醫學專科 腸胃肝臟科 腸易激症
肚瀉

Share to Facebook

Our Facebook Videos

我們的 Facebook 影片



【#UL健康學堂】額面 = 心火盛？鼻尖 = 濕熱？ 7...

UrbanLife Health 健康新態度 · Follow

Share

Facebook Watch



【#UL健康關注組】大腸癌為本港最常見癌症？ ...

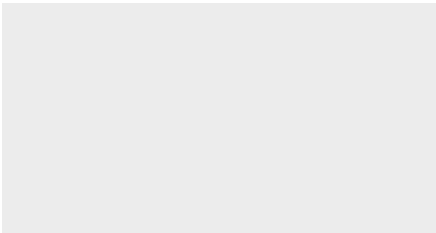
UrbanLife Health 健康新態度 · Follow

Share

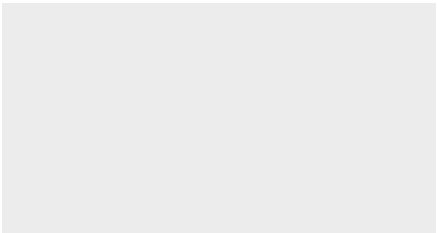
Facebook Watch

You may also like

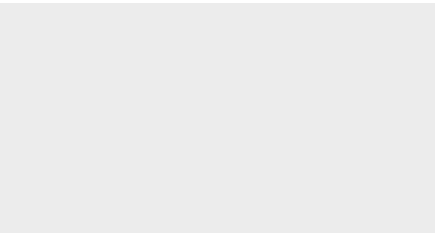
你可能也喜歡



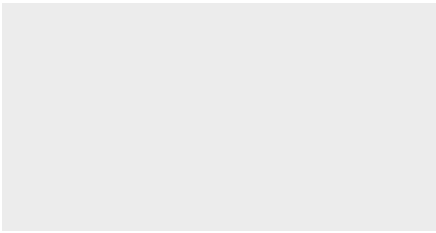
40歲女長期冇記性、易分心、情緒不穩 尋醫終發現患ADHD專注力失調！
醫療專欄 4 hours ago



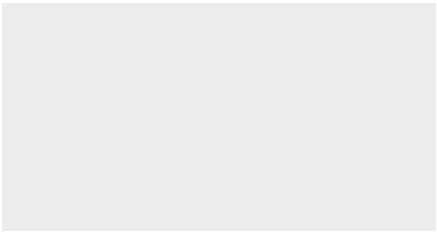
【產後蕁麻疹】好動新手媽媽生BB後出外散步吹風而生風癩 拆解症狀＋證型＋治療…
醫療專欄 5 hours ago



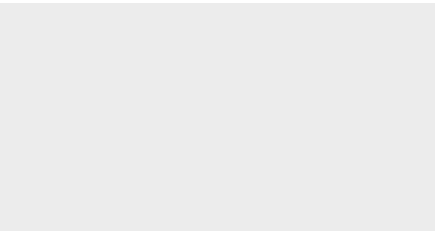
【抵抗力食物】食咩可以增強免疫力？8種營養素必不可少？2款有營食譜推介
健康飲食 8 hours ago



【全球首例】日本10歲女肺移植成功！為不同血型活體肺臟移植首例
醫學專科 4 days ago



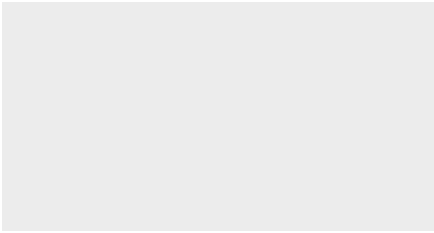
【前列腺癌檢查】診斷新突破！磁力共振掃描能助更準確偵測出前列腺腫瘤
醫療專欄 5 days ago



【咖啡好處】不只提神還助消化排便？多個研究：咖啡刺激結腸收縮、胃酸分泌
健康飲食 5 days ago

Hottest Articles

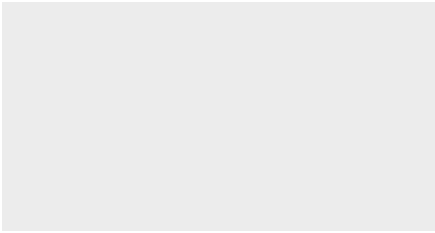
最熱文章



【強制檢測公告4.16】新增40幢大廈上榜
其中將軍澳、葵涌、牛池灣各佔3處最多

健康資訊

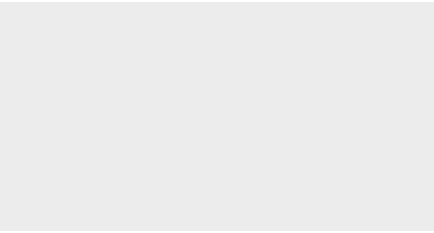
3 days ago



【強制檢測公告4.17】新增40幢大廈上榜
其中屯門最多佔6處、沙田佔5處

健康資訊

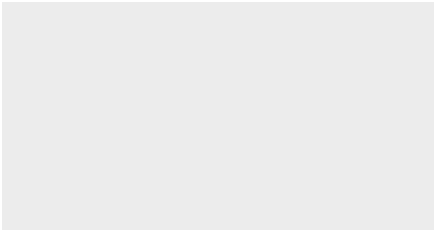
2 days ago



【新冠疫苗】新加坡研究：接種科興重症風
險比復必泰高5倍 當地專家：幸虧僅2%…

健康資訊

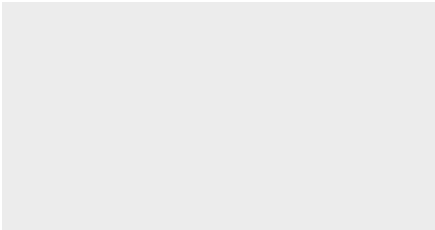
2 days ago



【強制檢測公告4.18】新增40幢大廈上榜
其中屯門、大埔、上水、葵涌各佔3處

健康資訊

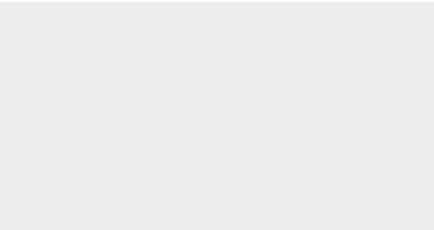
a day ago



【又有怪病？】WHO警告！英美爆大量不明
「兒童急性肝炎」 多宗嚴重個案需換肝

健康資訊

2 days ago



【香港新冠疫情4.19】增600宗病例 康復紀
錄二維碼推出、可經3個途徑下載

健康資訊

an hour ago

UrbanLife 健康新態度

UrbanLife Health 健康新態度

674,124 likes

Like Page

Watch Video

8款聲稱可抗菌毛巾

消委會測試 哪款最好？

Francfranc (中國製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$300

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

Hayashi (日本製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$149

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

M&S Home (土耳其製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$149

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

HÔME CÔORDY (日本製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$139

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

麗世界 (中國製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$130

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

ICI LA VIE (中國製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$129

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

gukkosuPA (中國製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$50

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

Wonderful Peace (中國製)

抗金黃葡萄球菌

★★★★★

\$43

抗克雷伯氏肺炎菌

★★★★★

UrbanLife 健康新態度

about a minute ago

【#UL健康生活】8款聲稱可抗菌毛巾

Hottest Articles

最熱文章

4.16強制檢測公告

2022.04.16

強制檢測公告 (4.16) 新增40幢大廈上榜

Residents of Compulsory Testing Order (4.16, 4.17 & 4.18)

居民留意！復活假期間都要檢測

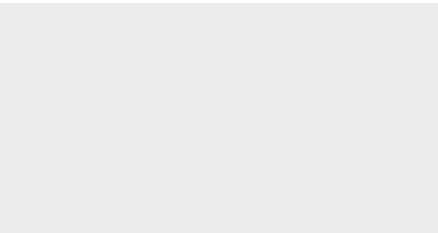
最新40處強制檢測名單

其中將軍澳、葵涌、牛池灣各佔3處最多

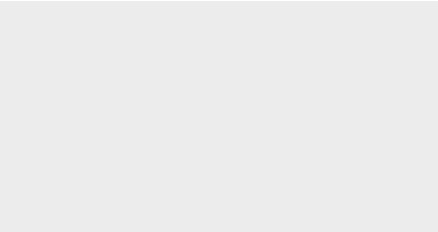
即查

詳細地點

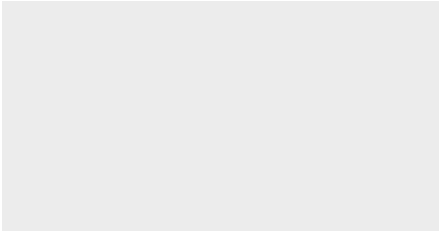
1 【強制檢測公告4.16】新增40幢大廈上榜 其中將軍澳、葵涌、牛池灣各佔3處最多



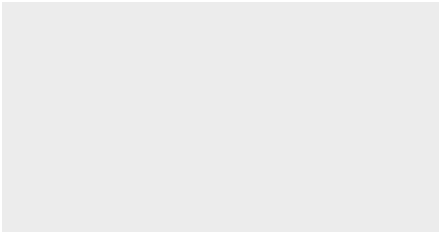
2 【強制檢測公告4.17】新增40幢大廈上榜 其中屯門最多佔6處、...



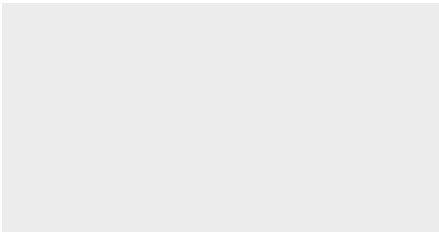
3 【新冠疫苗】新加坡研究：接種科興重症風險比復必泰高5倍 當...



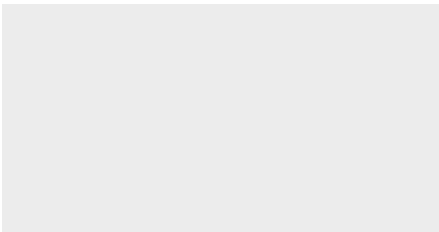
4 【強制檢測公告4.18】新增40幢大廈上榜 其中屯門、大埔、上水…
18 Apr



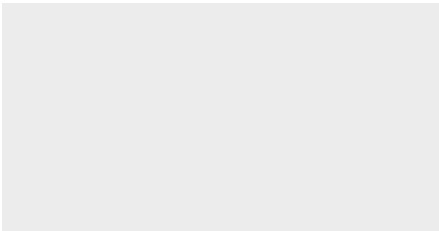
5 【又有怪病？】WHO警告！英美爆大量不明「兒童急性肝炎」 …
17 Apr



6 【香港新冠疫情4.19】增600宗病例 康復紀錄二維碼推出、可經…
19 Apr



7 40歲女長期冇記性、易分心、情緒不穩 尋醫終發現患ADHD專注…
19 Apr



8 【香港新冠疫情4.18】增613宗病例 連續4日回落 衛生署：料…
18 Apr



10 【抵抗力食物】食咩可以增強免疫力？8種營養素必不可少？2款…
19 Apr



[About & Contact Us](#) [Advertise](#) [Career](#)

Copyright © 2022 Urbanlife Health. All rights reserved. | [Privacy Policy](#)