克隆氏症~ 關於飲食你不能不知道的事

◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

222 歲李先生過去一個月每天腹寫 5 次以上,伴隨腹痛、食慾差、 體重減輕 10 幾公斤,入院檢查後確診 為克隆氏症。當腸道發炎情形較為穩 定後,醫師希望營養師能衛教怎麼吃 才能改善病人的營養狀況。來到病床 旁,病人虛弱的表示,只要進食就會 腹瀉,因此害怕進食,不知道該吃什 麼才好…

○ 什麼是克隆氏症?

克隆氏症是一種發炎性陽道疾

病,好發於 20~40 歲成人,目前病 因仍不清楚,可能與腸道內細菌、環 境、免疫因子及遺傳因子有關,而近 年來也有研究認為亞洲克隆氏症病例 數逐漸增加可能與飲食西化(高油、 高糖)有關。

克隆氏症患者常見的臨床症狀包含腹痛、腹瀉、血便、體重減輕、發燒,且約有80%以上的患者合併有體重減輕及營養不良。此外,克隆氏症也有些急慢性併發症,包含腸狹窄、瘻管、腸穿孔、貧血、骨質疏鬆等。

低渣飲食原則及食物來源

類別	食物選擇原則及建議食用	避免食用
全穀 雜糧類	以精製穀類取代未精製的全穀及根莖類,如白飯、 稀飯、白麵條、白吐司、冬粉、米苔目等	糙米飯、五穀飯、燕麥、地 瓜、南瓜、紅豆、玉米等
豆魚 蛋肉類	選擇去筋、去皮的瘦肉、魚類;豆製品以新鮮、精製、未油炸為主,如魚片、豬里肌、雞胸肉、去皮雞腿肉、嫩豆腐、蒸蛋、蛋花湯、新鮮豆皮等	
蔬菜類	選用瓜類、嫩葉及過濾的蔬果汁,如絲瓜、大黃瓜等	避免粗梗、莖、老葉及生 菜,如菇類、筍類
水果類	選用濾渣果汁、含纖量較低且去皮的水果	避免蜜餞、加糖果醬及高纖水果,如棗子、黑棗、芭樂等
油脂與堅果 種子類	烹調選擇植物油	避免攝取堅果,如杏仁、核 桃、腰果等
乳品類	不含乳糖之乳品	避免含乳糖之乳品來源,如市售鮮奶、奶粉、優酪乳等

除了藥物、外科治療外,適當的 營養支持有助於緩解臨床症狀,且能 維持或改善營養狀況。

○ 克隆氏症飲食大小事?

一、以均衡飲食為原則,選擇低渣食物

低渣飲食可減少大腸中的殘渣, 減少腸胃蠕動,使腸胃道獲得充分的 休息。

二、低 FODMAP 飲食

FODMAP (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides and Polyols)飲食是一種富含短鏈碳水化合物及糖醇的飲食,飲食中常見的高 FODMAP 食物來源包含乳製品(牛奶、起司、優格等)、蔬菜類(綠花椰菜、洋蔥、高麗菜、筍蘆等)、堅果類、市售含糖飲料(添加蜂蜜或高果糖玉米糖漿)、無糖口香糖及無糖飲料(例如:零卡可樂)等。

上述這些食物所含的短鏈碳水化 合物及糖醇經腸內細菌分解及發酵後 易導致滲透壓改變、產生大量氣體, 造成腹脹、腹痛、腹瀉等腸道不適。 雖然低下 FODMAP 飲食可緩解腸道不 適,但因飲食限制較多,遵從度可能 不高,故建議採用此飲食前先諮詢營 養師。

三、其他注意事項

食物質地以軟質為主,烹調方式以清蒸、水煮、滷等取代油炸、久煎。

- 避免刺激性調味料、飲品,如辣椒、沙茶醬、咖啡因、酒精等。
- 熱量攝取不足時,可補充市售均衡 商業配方。
- 若陽道不適緩解後,飲食仍需漸進 式增加膳食纖維攝取量。
- 因個體差異,攝取相同的食物每個 人耐受度也有所不同,對於曾經引 起不適症狀的食物,建議應記錄並 日避免食用。

○ 克隆氏症治療藥物與營養素的 交互作用

克隆氏症患者常使用的治療藥物中,某些會與營養素產生交互作用,例如:抗發炎藥物 Sulfasalazine(5-ASA)及免疫調節藥物 Methotrexate(MTX)都會影響葉酸的吸收與代謝。而葉酸大多存在於蔬菜中,但患者在疾病急性期時,常需採用低渣飲食,因此較難以從飲食中攝取足夠的葉酸,可能需適時服用補充劑。

此外,若長期以類固醇治療,也可能引起骨質疏鬆、糖尿病、高血壓、體重增加、月亮臉等副作用。因此建議患者與醫師或營養師討論是否需調整飲食或額外攝取補充劑。

除了醫療介入外,克隆氏症患者 平日也可由「台灣發炎性腸道疾病病 友會」獲取實用的醫學衛教知識,共 同提升自我照護能力!