

炎癥性腸病

炎癥性腸病 (IBD) 是一種慢性胃腸道疾病，通常伴有腸道炎癥。通常表現為克羅恩病 (CD) 和潰瘍性結腸炎 (UC)。這兩種病的共同特征是免疫異常，在有食物、細菌或其他物質存在的情況下，錯誤地把自己的腸道當做外來物進行攻擊。

儘管癥狀相似，炎癥性腸病有別於腸易激綜合癥 (IBS)。炎癥性腸病不會引起發炎或是腸道損傷，這點與腸易激綜合癥不同。

炎癥性腸病的癥狀

- 嚴重的，或是慢性的腹痛
- 腹瀉，可能糞便帶血
- 不明原因的體重減輕
- 食欲不振
- 便秘，可能發展為梗阻
- 直腸出血
- 排便不盡感
- 發熱

癥狀或輕或重，會反復發作，間隔期（緩解期）有時長達數月或是一年。當炎癥性腸病癥狀活躍時，稱之為急性發作。

克羅恩病

克羅恩病在胃腸道任何部位均會發生，常發生於小腸末端和盲腸。克羅恩病會貫穿腸壁各層，病變部分與正常腸段相互間隔。最常見的並發癥是腸梗阻，原因是腫脹、癍痕組織及腸道內產生的瘡瘍或者潰瘍會發展為癍管。

潰瘍性結腸炎

潰瘍性結腸炎僅限於結腸內的發炎。這種疾病不會貫穿各層腸壁，僅影響到結腸上層腸壁且分布均勻連續。它的並發癥不似克羅恩病那麼頻繁，並且移除結腸後就可基本治愈。

炎癥性腸病與營養

治療炎癥性腸病沒有唯一的飲食標準，膳食應根據個人情況安排。具體而言應根據：

- 癥狀以及是否活躍
- 患病部位
- 缺乏的營養素
- 是否有食道狹窄的情況

如出現急性發作，腹瀉和腹痛，請依照以下方法進行救治：

- 每隔3至4小時進食，每次少食。
- 在輕鬆的氛圍下進食
- 避免誘發食物
- 少吃油炸或是油膩的食物
- 如果有乳糖不耐受癥，選用無乳糖的食物。
- 谷物類食物每份的纖維含量不得超過兩克。
- 不吃濃縮糖漿、含糖食物或飲料。

微量營養素缺乏

消化道內炎癥會影響消化和營養吸收。很多患者需要服用含有維他命和礦物質的片劑來補充缺乏的營養元素。潰瘍性腸炎的患者應著重補充葉酸、鎂、鈣、鉀和鐵元素。除以上元素外，克羅恩病患者還要補充鋅、維他命A、D、E、K和B12。

針對上述營養成分建議以下這些食物

蔬菜	<ul style="list-style-type: none">● 容易消化的蔬菜（例如：蘆筍，去皮的土豆）● 燒熟的，打成泥的，或去皮的無籽的蔬菜● 蔬菜湯料，過濾過的果蔬汁
水果	<ul style="list-style-type: none">● 容易消化且不溶性纖維比較少的水果（比如甜瓜）。● 沒有果肉的水果汁，和水果奶昔。● 烹飪過的，打成泥的，罐裝的，或是去皮的水果。
谷物類	<ul style="list-style-type: none">● 不溶性纖維含量較少的精細谷物（比如，面包，麥片，意大利面）。● 大米，酵母餅乾和法式面包
蛋白質	<ul style="list-style-type: none">● 瘦蛋白（比如，魚，雞肉，雞蛋，和豆腐）● 嫩的烹飪過的肉● 果仁奶油（花生，杏仁，腰果）● 硬奶酪和酸奶（如果乳糖耐受的話）

若想了解更多詳情，請致電：

God's Love We Deliver, Nutrition Department
212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org
www.glwd.org