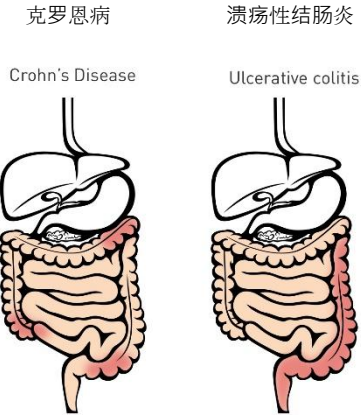


炎症性肠病

概述



炎症性肠病 (IBD) 是一种以肠道炎症为特征的胃肠道慢性疾病。在美国，大约有 150 万人受到 IBD 的影响。有两种类型的 IBD，克罗恩病和溃疡性结肠炎，两者都会导致消化道内壁肿胀和溃疡。IBD 的并发症包括结肠癌、血栓、营养不良和瘘管。饮食和生活方式因素在控制副作用和预防与 IBD 相关的并发症方面发挥着重要作用。

克罗恩病

克罗恩病是一种慢性疾病，肠道会发炎和溃烂。虽然它可以发生在消化道的任何部位，但更常见的是发生在小肠下端。克罗恩病最常见的并发症是肠道因肿胀和疤痕组织的阻塞，随后肠道内出现溃疡或瘘管，最后可发展为瘘管。

溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎是一种影响大肠（结肠）和直肠内壁的慢性炎症性疾病。患有溃疡性结肠炎的人会出现小溃疡，偶尔会突然发作并导致血便和腹泻。克罗恩病和溃疡性结肠炎之间的主要区别在于，克罗恩病可以在消化道的任何地方发生，并且会影响肠道内壁的所有细胞层。溃疡性结肠炎只会破坏结肠内壁，通常可以通过切除那部分结肠来治愈。

风险因素

没有已知的患病原因，但是，某些因素可能会增加罹患IBD 的风险。这些包括：

炎症性肠病

- 年龄
- 种族
- IBD家族病史
- 烟草的使用
- 非甾体抗炎药

症状

症状可以从轻微到严重不等，这取决于炎症的严重程度和发生的位置。通常，症状有活动期，然后是缓解期。

- 慢性腹痛
- 腹泻
- 非自愿体重减轻
- 食欲不振
- 发烧
- 疲劳
- 便血

营养和IBD

由于IBD会影响消化系统，因此饮食和营养会受到多方面影响。食物选择可能会变得复杂，因为某些食物可能会加重症状。根据症状的严重程度和受影响肠道的面积大小，营养治疗会是高度个性化的。IBD的一个主要并发症是营养不良，因为在急性炎症期间营养吸收有限。虽然没有可以预防或治愈IBD的饮食，但吃营养均衡、营养丰富的饮食，避免那些会引起或加重病情的食物，可以预防营养缺乏并显著提高整体生活质量。

急性疾病期间的饮食建议

在急性疾病期间，由于代谢压力增加，身体对卡路里和营养的需求增加。在疾病爆发期间，由于需求增加和营养吸收受损，可能难以维持足够的营养来支持愈合和恢复过程。以下是一些关于在急性疾病期间，更好耐受食物的建议：

一般建议：

- 少食多餐。
- 坚持吃清淡、柔软的食物（不要吃辛辣的食物）。
- 增加蛋白质摄入量。
- 如果有必要，增加一份口服膳食补充剂，例如 **Boost** 或者 **Ensure** 来帮助你达到每天营养所需。
- 保持水分。要慢慢喝，避免使用吸管，以防止吸入气体。

炎症性肠病

食物包括:

- **蔬菜:** 更容易消化的蔬菜 (例如芦笋、土豆), 煮熟、捣碎或去皮的蔬菜, 添加到米饭或面食中的蔬菜汤。
- **水果:** 更容易消化且不溶性纤维较少的水果 (例如苹果酱、甜瓜、香蕉), 煮熟、捣碎、罐装或去皮的水果。
- **谷物:** 更精制且不溶性纤维更少的谷物 (例如燕麦片、酸面包)。
- **蛋白质:** 精益蛋白质来源 (例如鱼、鸡肉、鸡蛋、豆腐), 坚果酱 (例如花生、杏仁、腰果)
- **奶制品:** 不含乳糖的牛奶和酸奶, 硬奶酪 (例如切达干酪、巴马干酪)

应避免的食物有:

- **不可溶性纤维:** 带皮或带籽的水果, 生的绿色蔬菜, 尤其是十字花科蔬菜 (例如西兰花、花椰菜、任何带皮的东西、全坚果、全谷物)。
- **乳糖:** 乳糖是奶制品中的一种糖 (例如牛奶、酸奶、软奶酪)。
- **不可吸收的糖类:** 糖醇 (例如山梨糖醇、甘露糖醇), 可在无糖口香糖、糖果、冰淇淋以及某些类型的水果和果汁 (例如梨、桃子、李子) 中找到
- **含糖食物:** 糕点, 糖果, 果汁, 含糖饮料。
- **高脂食物:** 牛油, 椰子, 人造黄油, 奶油, 以及油炸或油腻的食物。
- **酒类:** 啤酒, 葡萄酒, 白酒。
- **含咖啡因饮品:** 咖啡, 某些茶, 碳酸可乐。
- **辛辣食物**

纤维

在症状突发期间食用纤维会导致腹部绞痛、腹胀和加剧腹泻。值得注意的一点是, 虽然在急性疾病期间应限制所有纤维, 但并非所有纤维来源都会加剧症状。

可溶性纤维: 可溶性纤维有助于吸收肠道中的水分, 并通过形成凝胶状稠度来减少腹泻, 有助于延迟食物通过消化道的运输时间。来源包括燕麦、豌豆、豆类、苹果、柑橘类水果、胡萝卜、大麦和车前草。

不溶性纤维: 不溶性纤维更难消化, 因为它会将水从体内吸入肠道, 并使食物更快地通过消化道。来源包括全麦面粉、麦麸、亚麻籽、奇亚籽、绿叶蔬菜和蔬菜, 如花椰菜和青豆。

微量元素缺乏症

炎症性肠病

消化道炎症会影响消化过程并干扰营养物质的吸收。许多 IBD 患者需要补充特定的维生素和矿物质以避免缺乏。与您的医生或注册营养师取得联系，确定哪种特定的营养补充剂对您有益。从食物中获取的营养物质比通过补充剂提供的营养物质吸收得更好。如果您可以仅从饮食中满足日常营养需求，那么建议您不要服用补充剂。请参阅下文，了解 IBD 患者的营养素食物来源。

营养素及其膳食来源

- 钙: 低脂奶制品（如果可以耐受），羽衣甘蓝，白菜，西兰花，橙子，三文鱼，虾。
- 叶酸: 豆类，柑橘类水果和果汁，全谷类，麦麸，深色绿叶蔬菜 大米，蔬菜，家禽，猪肉，贝类，肝脏。
- 维生素 **B12**: 软体动物（尤其是蛤蜊和贻贝），牛肝，红鲑鱼，鳟鱼，生蚝，螃蟹，猪肉。
- 铁: 大豆，鸡肝，生蚝，棒子面，牛肉，蛤蜊，家禽，干豆，干果，蛋黄，全谷类，深绿叶蔬菜，杏仁。
- 维生素 **A**: 牛肝，萝卜，红薯，菠菜，哈密瓜，羽衣甘蓝，红辣椒，西兰花，芒果，杏，黑豆。
- 维生素 **D**: 牛油，蛋，鱼油，牛肉或鸡肝，三文鱼，金枪鱼。
- 维生素 **E**: 小麦胚芽油，杏仁，红花油，玉米油，花生，葵花籽。
- 维生素 **K**: 卷心菜，菜花，菠菜和其他绿叶蔬菜，谷物，大豆。
- 镁: 大比目鱼，坚果和坚果酱，谷物，大豆，菠菜，土豆（带皮），黑豆，三文鱼。
- 钾: 红薯，土豆，番茄和番茄制品，甜菜叶，酸奶，白豆，大豆，西梅汁，香蕉，冬瓜。

IBD患者的日常营养和生活方式指南

- 咨询具有 IBD 专业知识的营养师。
- 均衡饮食。尝试加入各种蔬菜和水果。
- 少食多餐，因为这样更容易耐受。
- 避免那些有可能引起或加重IBD的食物。
- 煮、烤、蒸、水煮或炒食物，并限制酱汁和香料，以防止加重症状。
- 选择含有更多纤维的食物（例如燕麦麸、豆类、大麦、坚果、全谷物），除非您的医生建议您长期坚持低纤维饮食。
- 每周至少吃两次鱼。脂肪比较多的鱼（例如鲑鱼、金枪鱼、鲱鱼、鲭鱼）富含omega-3脂肪酸，有助于减少炎症。
- 减少油腻或油炸食物的数量，避免饱和脂肪和反式脂肪。

炎症性肠病

- 限制含糖食物和饮料的摄入。
- 多喝水。目标是每天喝8杯8盎司的水。
- 每天使用益生菌可以增强胃肠道的正常菌群。咨询您的注册营养师，看看是否需要特定的益生菌。
- 保持记录食物日记以跟踪您的症状。
- 慢慢引入新食物并记录食物日记以跟踪和症状。

2019年2月修订。