

吃對不燒心：胃食道逆流與脹氣的飲食策略

蕭伊庭 營養師

現代人生活步調緊湊、工作壓力大，飲食不規律、作息紊亂，導致腸胃道出問題日益普遍。其中以胃食道逆流與腸胃脹氣為常見的症狀。根據統計，台灣每四人即有一人罹患胃食道逆流（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD），且過去二十年間患者人數增加近五倍，亦明顯有年輕化的趨勢。胃食道逆流之主因為胃酸逆流至食道，刺激食道黏膜造成黏膜受損及心灼熱感。許多患者長期依賴藥物的治療，而未針對生活型態與飲食習慣進行調整，導致症狀反覆發作，難以根治。除此之外，腸胃脹氣亦為常見腸胃的不適，成因包括攝取過多產氣的食物（如豆類、乳製品、高油脂及氣泡飲品）、進食速度過快、暴飲暴食、情緒緊張或腸胃蠕動功能失調等，亦可能與潛在的腸胃疾病有關。為有效預防與改善上述腸胃問題，建議從根本著手，調整飲食內容、建立規律作息、避免過度壓力，同時養成良好進食習慣，方能維持腸胃道正常的功能，促進身體的健康。

胃食道逆流與脹氣的飲食與生活照護守則

胃酸逆流常伴隨腸胃蠕動異常，而脹氣會進一步增加腹壓，可能加重逆流情形。透過調整飲食、避免易產氣食物、維持良好作息與排便習慣，可有效減緩不適症狀，降低胃酸對食道的傷害。以下為實用且溫和的照護原則：

◇ 選擇溫和食材，讓胃更安心

1. 少量多餐，七分飽即可

- (1) 每日可分 4 至 6 餐進食，避免一次攝取過多食物。
- (2) 細嚼慢嚥有助消化，減少胃部負擔。
- (3) 建議進食至七分飽，避免撐胃與暴飲暴食。

2. 遠離刺激性飲食，減少胃酸分泌

- (1) 飲料類：酒精、咖啡、濃茶、碳酸飲料（如可樂、汽水）。
- (2) 水果及果汁：檸檬、柳橙、鳳梨、番茄、烏梅、李子等酸味強烈者。
- (3) 調味品與香料：辣椒、胡椒、咖哩、醋與果醋。
- (4) 其他：巧克力、甜食、薄荷等亦可能放鬆食道括約肌，導致胃酸逆流。

3. 避免容易產氣的食物，減少腹部脹氣

- (1) 高產氣蔬菜：如高麗菜、花椰菜、韭菜、洋蔥、蘆筍、青椒。
- (2) 豆類與製品：黃豆、黑豆、毛豆、大量豆漿、豆腐。
- (3) 乳製品與蛋黃：牛奶、起司、優格，乳糖不耐者更應慎食。

(4) 部分全穀雜糧類：如地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆等易產氣食材。

4. 減少油脂攝取，避免高油與難消化食物

(1) 減少油炸類、奶油點心與高脂料理的攝取。

(2) 避免糯米製品（如粽子、湯圓、油飯），因黏性高、難以消化。

◇ 調整作息與用餐時間-養成良好習慣，守護胃的平衡

1. 飯後避免立即平躺，讓胃好好工作

(1) 飯後請保持坐姿 30 分鐘至 1 小時。

(2) 若需休息，建議將床頭墊高 15~20 公分，減少胃酸倒流風險。

2. 睡前兩小時不進食，讓腸胃充分休息

(1) 避免宵夜，尤其是油膩或刺激性食物，減少夜間胃酸分泌與逆流機會。

(2) 晚餐建議清淡、低油脂，避免過飽。

◇ 從細節中呵護腸胃健康

1. 保持規律排便，預防腹壓上升

建議多攝取蔬果與足夠水分，維持腸道順暢，避免便秘或脹氣。

2. 避免穿著緊身衣物

過緊的褲子、腰帶、束腹可能壓迫腹部，增加胃酸逆流機會。

3. 戒菸是必要的一步

吸菸會降低食道括約肌的張力，是引發與加重胃食道逆流的重要因子。

4. 維持理想體重，減輕腹部壓力

(1) 肥胖者腹壓升高，胃酸容易被擠壓至食道。

(2) 適當運動與飲食控制，有助於症狀改善與整體健康。

胃食道逆流雖非重症，卻常反覆發作、影響生活品質。透過調整飲食內容、養成良好作息並維持適當的體重，可有效減緩不適症狀、促進腸胃修復。溫柔對待身體，就是對健康最好的投資；從今天起，選擇清淡飲食與穩定節奏，讓自己回歸平衡。如症狀未改善，也請及早尋求專業醫療協助。