

胃溃疡饮食注意事项

李显惠

成都市郫都区犀浦街道社区卫生服务中心 四川成都 611731

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 05-096-01

胃溃疡是胃病的一种，患者在进食后经常会有疼痛感，有时还会呕吐、反酸，给患者的生活和工作带来很多不便。胃溃疡还有可能引起胃出血、胃穿孔等疾病，因此要非常重视。胃溃疡和饮食密切相关，健康、科学的饮食对患者的康复非常重要。那么，作为一种常见的消化道疾病，患者在饮食上需要注意哪些事项呢？

1 如何判断是否得了胃溃疡

胃溃疡是胃部的内壁有了炎症，产生了溃疡。如果经常胃痛，并且拉柏油样的大便，且胃痛有下面类似的症状，就要高度警惕胃溃疡了。

胃溃疡疼痛的部位通常位于上腹部的中间位置，疼痛大都不是非常剧烈，它是一种隐隐的痛，具有节律性，有烧灼感或者肿胀感，一般人们都能忍受。但也有一部分患者疼痛比较明显。

这种疼痛大部分和患者进食有关，也就是患者在吃饭半小时到一个小时后往往会出现疼痛，疼痛一般在一两个小时会自行缓解、消失。此外，胃溃疡还有恶心呕吐、烧心、反酸、食欲不振、腹胀等其他症状。

患者可以对号入座，如果自己也有类似的症状，最好到医院就医检查，一般通过做胃镜即可检查出来是否患了胃溃疡。

胃溃疡疼痛感不强，会自行缓解，因此有的患者对此不重视，但要知道胃溃疡可能导致胃出血、胃穿孔、幽门梗阻，甚至是胃癌，要早发现、早治疗。

2 胃溃疡患者在饮食上要注意什么事项？

民以食为天，一日三餐离不开胃。胃是消化食物的重要器官，如果胃部出现溃疡，首先就会反应在饮食上。因此患者要注意调整饮食，合理且科学的进食，才能帮助患者早日恢复健康。

1) 三餐要有规律

胃溃疡患者三餐要有规律，定时定量，形成条件反射有助于胃部分泌消化液，减轻胃的负担；患者不能饥一顿饱一顿，也不能暴饮暴食。暴饮暴食能使胃的负担加重，而且还促进胃酸分泌，对溃疡面的修复不利。很多胃溃疡患者认为，进食可以减轻肠胃疼痛，再加上每顿不能吃得过多，因此少吃多餐。但少吃多餐这种做法是错误的，它不仅不能减轻症状，而且还会使病情加重。因为食物在胃内一方面中和了一部分的胃酸，另一方面又会加速胃酸的分泌，这样溃疡面会不停地受到胃酸的刺激，不利于愈合，因此胃溃疡患者最好固定一日三餐。患者在餐间也尽量不要吃零食，因为餐间吃零食会不断地刺激肠胃，从而加速胃酸分泌，不利于溃疡愈合。为减轻胃的负担，患者每餐不能吃得过饱，一般以七成饱为宜；早饭不能吃得过多，否则增加胃的负担，还会使大脑供血不足；要养成慢嚼细咽的习惯，让食物在进入胃部时变得更柔和，

这样可以减少刺激和摩擦溃疡面；吃饭的时候不说话，不看电视；睡觉前最好不要进食。

2) 饮食要注意营养、易消化

胃溃疡患者平时需要注意补充营养，可以多吃一些富含维生素和高蛋白的食物，在保证身体正常机能的前提下，还要提高抵抗力和免疫力。胃溃疡患者肠胃较弱，要多吃易消化、残渣少的食物，像鸡蛋羹、豆浆、香蕉、牛奶、瘦肉、细面条等可以适当多吃；在溃疡发作期间，患者可以食用流质或者半流质食物，这些食物对肠胃刺激小，并且还可以修复溃疡面。胃溃疡患者一般消化功能不强，粥容易稀释胃酸，不利于消化，因此胃溃疡患者尽量不要喝太多的粥。

3) 不能食用刺激性食物

胃溃疡患者要少吃刺激及过于酸甜咸热凉的食物，像咖喱、咖啡、芥末、辣椒、冷饮等会刺激胃酸分泌，引发胃出血，还能刺激溃疡面，使疼痛感加重，尽量少吃。此外，酒能损伤胃黏膜，促进分泌胃酸，患者要尽量戒酒，特别是不能喝烈性酒；粗糙的食物会损伤胃黏膜，引发胃穿孔或者胃出血，也要尽量避免，如果患者实在想吃这类食物，可以把它们加工成菜泥来食用。胃溃疡患者可以适当吃一些粗制纤维的食物，粗纤维食物可以缩短胃扩张的时间，减少胃酸分泌，像豆类、植物茎叶类的食物可以适当多吃。在烹饪上，尽量使用炖、蒸、煮、炒的方式；熏、烤、煎、炸的食物不容易被消化，会增加肠胃的负担，特别是油炸的食物过于油腻，使胃肠负担加重，容易致消化不良，还会使血脂升高，因此也不要多吃。

4) 养胃的食物可以多吃

对胃溃疡患者来说，首先要保护好胃，因此平常可以多吃一些养胃的食物，这些食物有利于缓解胃溃疡症状，对胃也有不错的效果，可以适当多吃。如红枣可以益胃补脾，对胃溃疡有一定的预防作用；蜂蜜可以补胃润肠，营养成分丰富，可以保护胃肠黏膜，早上可以空腹喝一杯蜂蜜水；甘蓝不仅能预防胃溃疡，还能修复胃黏膜，同时保持胃细胞的活性，患者可以榨甘蓝汁喝，还可搭配蜂蜜一起食用。

5) 饭后不能直接喝水

很多人有吃完饭就喝水的习惯，或者喜欢用汤泡饭来吃，这些做法对胃溃疡患者来说非常不可取。因为这样做容易稀释胃液，影响消化和吸收，同时刺激肠胃，不利于溃疡面的愈合。对于胃溃疡患者来说，正确的喝水时间应该在吃饭前 1 小时，吃完饭后不能马上喝水或者喝汤。另外患者每天早上起来可以空腹先喝一杯水清理肠胃。

一日三餐要定时定量、多吃一些易消化和养胃的食物、饭后不能直接喝水、不能食用过于刺激的食物……对于胃溃疡患者来说，饮食治疗是重要的康复手段，因此饮食一定要格外注意，早日恢复健康。