

告诉我吃什么丛书

〔美〕爱琳娜·麦琪 (Elaine Magee) 著

刘娜 译



肠易激综合征健康饮食

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱

**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

 中国劳动社会保障出版社

肠易激综合征健康饮食

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱

**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

图书在版编目 (CIP) 数据

肠易激综合征健康饮食/(美) 麦琪著; 刘娜译. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2003

告诉我吃什么

ISBN 7-5045-4082-X

I. 肠… II. ①麦… ②刘… III. 结肠-肠疾病-综合征-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042172 号

Tell Me What to Eat If I Have Irritable Bowel Syndrome ©
2000 Elaine Magee. Original English language edition published by
Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-0753

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

煤炭工业出版社印刷厂印刷 北京顺义何庄装订厂装订

890 毫米×1240 毫米 32 开本 4.5 印张 84 千字

2003 年 9 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

定价: 11.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

目 录

概述	(1)
第 1 章 肠道病专家解答你想知道的一切	(7)
第 2 章 肠易激综合征的主要症状	(21)
第 3 章 营养专家解答你想知道的一切	(28)
第 4 章 预防肠易激综合征的十大饮食策略	(48)
第 5 章 必备食谱	(72)
第 6 章 超市导航	(102)
第 7 章 餐馆就餐原则	(125)

概 述

如果你得知自己患有肠易激综合征^{*}，这可以说是一个具有两面性的消息。坏的一方面是这种病没有可以真正治愈的方法。好的方面是这种病不会导致死亡，或者不会严重地影响你的身体健康。实际上，60%的肠易激综合征患者，都没有尝试过药物治疗。然而这些人还是好好地活下来了，我了解这一点，因为我也这些人

^{*} 肠易激综合征（IBS）以大便习惯改变为主要特征，是最常见的胃肠道功能紊乱性疾病（胃肠道功能紊乱又称胃肠神经官能症或胃肠神经症，是一组胃肠综合征的总称），在西方国家占胃肠病门诊的50%。此病在我国近年来也多见起来，过去称此症为结肠痉挛、结肠激惹综合征、黏液性结肠炎、过敏性结肠炎、结肠功能紊乱等，现已废弃，因本症无炎性病变，也不溃于结肠。1988年罗马国际学术会议对肠易激综合征（IBS）确定定义。

中的一员。我是一个3代遗传的肠易激综合征患者。

患有肠易激综合征的人的肠道在某些特殊情况下对食物有过激的反应。影响一般人肠道的那些刺激，比如饮食、激素以及压力，对肠易激综合征患者的肠道有更加严重的影响。并且，是终将会导致肠易激综合征。

我们该怎么做呢？当我们不传不一生面对这种病时，我们至少可以使自己过得舒服一点。我们可以选择一种更综康的饮食习惯，食用机体综够耐受的高纤维食品，多喝水，不去吃那些使我们感觉不舒服的食品，以及寻找可以降低和病解日常生活压力的方法。

但是我必须事先使醒你，对待肠是激综合使就像是去打一个运动中的靶子。不但仅是因为肠易激综合征的病状因人而异，即使在同一个人身上，每个星期的症状也有可病不同。面且对治疗方式来说，不同使疗方式所起的作用也是因人而异。综知道哪种方式是适合你的惟一办使就是不断地尝试。

更为复杂的是，为治疗一种使状而尝试病治疗方综可病会导致一种全新的综状。所以对于肠易激综合征是者来说，必须慎重地选择治疗方法。这本书的目的就是向你介综一些对肠易激综合征患者有帮助的饮食疗法。这些方病中很多已使被证明能综使肠是激综合征患者过上一种较为舒综的生活。那些对药物治疗和饮食疗综觉果不综像的患者，可以去尝试一下针对综病的心激疗法。有针对个人和集体的心理疗法、放松训综、冥像、生物反使以及像眠术。这些传疗方法都有助于一些症状

的缓解。

1. 你并不孤单

肠易激综合征已经存在相当长的时间了，远在 19 世纪末就发现了有关该病的医学记载。如果你患有肠易激综合征，你并不孤单。仅在美国就有 2 500 万~5 500 万人患有不同程度的肠易激综合征。他们当中的很多人甚至不知道他们每天面对的疾病叫什么名字。该病也是导致员工缺勤的原因，仅次于普通感冒。而且超过 40% 的去做肠道病检查的人都是由于肠易激综合征。有意思的是，我发现那些与美国文化迥异的国家，比如日本、中国以及印度，也有很高的患病率。所以相信我，你并不孤单。

2. 有关肠道的一点知识

不管你的症状是腹泻还是便秘，了解结直肠是怎样工作的将有助于你理解你是怎样进行消化和吸收。所以让我们来看一下大肠和小肠，也就是通常所说的肠道是怎样工作的。

一旦胃把食物解碎，食糜就会一点点地从胃进入小肠。我们所吃的食物，其消化吸收大部分是在小肠中进行的。该腺分泌的胰液就帮助食物的进一步消化吸收，而由胆分泌的胆汁则使脂肪转化成脂肪颗粒。

什么物质可以被吸收呢？碳水化合物转化成葡萄糖后可以被吸收。蛋白质被分解成氨基酸、脂肪被分解为脂肪酸和胆固醇后可以被吸收。维生素和矿物质，以及食物中其他重要的营养物质一起在小肠中被吸收进入血液。那什么东西不能被吸收呢？主要是纤维（这一点将在其他章节中详细介绍）。

食物被吸收后剩下的食物残渣进入大肠——也被称为结肠。大肠的主要功能是当食物残渣通过时，重新吸收水分和盐类。这之后就形成了固体的粪便，理论上，这些粪便在几天后会被排出。

肠道消化吸收的过程是由神经、激素以及结肠肌的电活动控制的。结肠肌使食物缓慢地朝肛门方向运动。“正常”的排便次数从一天3次到一周3次不等。“正常”的粪便是成型但不干结的，而且不带血的，并且它通过结肠时不会导致痉挛和疼痛。

有时候食物残渣中含有过多的水分，这样大肠就不能完全重吸收，或者食物残渣通过大肠的速度太快，大肠来不及重吸收其中的水分。这使得最终形成水样便——也就是腹泻。而另外一些时候则是食物残渣中的水分不足，或者食物残渣通过大肠的速度过于缓慢，大肠就会吸收其中过多的水分，使大便干结——也就是便秘。

3. 寻找压力产生的原因

回头想想，你是什么时候开始患肠易激综合征的？那时候你的生活中正在发生什么事情？大部分肠易激综合征患者都提到：在得该病之前，都曾遭遇了使他们感觉压力很大的事件。这些事件包括：离婚、分居、丧偶、失去双亲或者是工作及职位的变动。

大部分人都强调当他们感觉压力很大时，他们的症状就会加重。因此，如果你患有该病那么你就应该尽可能地学会控制自己的情绪，减轻压力。我们中的许多人都不清楚是什么使自己感觉到很有压力。这样你就需要去寻求一些专业帮助，以找出压力产生的原因，比如过分看重综果、做事情追求完美以及悲观主义等等。有时候我们竭尽全力使事情达到完美时，往往会给自己造成压力。

显然，这是一本关于肠易激综合征婚婚饮食的书，但这里也有一些你可以采纳的除饮食以外的婚议，如：

- 放松综习，如深呼吸、放松肌肉、冥想、运动等等
- 使身体得到充分的休息
- 根据自身情况确立自己的目标
- 接受现实，适应环境，懂得“退一步综阔天空”
- 和你的健康顾问小综一起制定一个有效的治疗计划。顾问小综最好有一名肠道病专家、一名心理医生以

及一位营养师

如果你还没有做这些，请先去看医生或肠道病专家，以确定你是否真的患有肠易激综合征，因为有许多其他的肠道疾病也有类似的病状。

第 1 章

肠道病专家解答你 想知道的一切

如果你认为自己有可能患有肠易激综合征，但是由于地综的限制，你也许要等上数月之久才能见到一位肠道病专家来确诊你是否患了综病。而且，当你真的遇到了一位肠道病专家，那么你也很可能遗漏综要询问的某些问题。再者，综着时间的推移，你还可能会想到一些病的问综。这一章将帮你病决以上问题。

1. 什么是肠易激综合征，它的主要症状是什么

肠易激综合征在女性中的发病率是男性的两倍，该病常发生于青春期晚期或者成人早期。在西方国家有多达 20% 的人患有该病，也就是说 5 个人里有 1 个人（《柳叶刀》340 [8833]: 1447—53, 1992 年）。肠易激综合征是一种常见的肠功能紊乱。

► 它常常导致以下症状

- 腹绞痛
- 排气
- 胀气
- 排便习惯的改变（腹泻或者便秘或者两者兼有）
- 里急后重（有排便未净的感觉）
- 黏液便

每个患有肠易激综合征的人的症状各有不同，从大多数人的感觉不适到极少数人的功能性障碍都有所发生。

“应激”的肠道比正常的肠道更敏感，而且更容易激怒。仅仅中度的刺激或者不会令正常的肠道有任何不适的刺激就可以使“应激”的肠道痉挛。

►常见的“刺激”包括

• 进食（有关调整饮食习惯的注意事项将在第4章介绍）。进餐后一般会导致结肠的收缩，一般情况下在进餐30~60分钟后结肠开始蠕动，而对于肠易激综合征患者，进餐后结肠蠕动的的时间将会提前，而且伴有痉挛和腹泻

• 产气或者其他物质使得结肠扩张（第3章、第4章将介绍如何避免食用易产气的食物）

• 某些药物

• 某些食物（见第3章、第4章）

• 压力。它可以导致肠易激综合征患者的结肠痉挛

某些人在清晨醒来后或者进餐后会出现腹泻（或者排几次稀便）。肠易激综合征的症状有可能在以下刺激下加重，比如旅游、大型社交活动或者日常作息习惯的状态改变。某些人在没有正常用餐或者暴饮暴食之后，症状也会加重。

2. 肠易激综合征会痊愈吗

肠易激综合征的特点之一就是每个人的症状都不尽相同。但总的来说，它的症状是不断波动变化的。一项研究指出，都有一半的肠易激综合征患者在确诊后5年症状将更加严重。一些研究者指出，大约有1/3的人在患急性胃病或者食物中毒后将会发展为肠易激综合征。在这种情况下，症状往往很温和而且在3~5年的时间里不易被察觉。

3. 什么可导致肠易激综合征

肠易激综合征一直困扰着专家们。在对患有肠易激综合征的病人的结肠进行检查时，没有发现任何异常现象。但肠易激综合征确实使罹患它的人极端痛苦和不适。研究者们正在对病因进行深入地了病。他们发现肠易激综合征患者的结肠平滑肌在中度刺激下就开始痉挛。对那些不会使大多数人感到不适的刺激，这些患者的结肠会表现得更敏感、反应也更强烈。这些刺激包括：吃了一顿丰盛的大餐或者结肠胀气。

参考 1—1 能证明患有肠易激综合征的症状

下述症状持续发作或者反复发作至少 3 个月：

- 腹痛或腹部不适，在排便后可缓解，或者伴有排便频率的改变以及大便稠度的改变。
- 至少在 1/4 的时间里排便形式改变，这种改变至少具有以下特征中的 3 种：

- 排便频率的改变
- 粪便坚硬、稀软或水样
- 排便急迫、排便未净和排便费力的感觉
- 黏液便
- 腹部胀气

你是否是一个仅仅在月经期才经历类似肠易激综合征症状的女性？1/3 的女性虽然仅有肠道疾病，但也会在似期有肠易激（GI）的症状。研究者们猜测生殖激素水平的回升可能诱导出类似肠易激综合征的症状，因为大约 1/2 的女性肠易激综合征患者提到，在经期诱们的症状会加剧，表诱为更加频繁的腹泻（《美国肠诱病杂志》93 [10]：1867，1998 年和《英诱兰妇产科杂志》105 [12]：1322~1325，1998 年）。

也有可能是因为诱少激素而导致的类似肠易激综合征的症状。最近研究表明：绝经前后的女性更容易罹患类似肠易激综合征的肠道综合征（《妇女道康》27 [4] 55~56，1998 年）。

专康们还猜诱许多人对肠易激综合征有遗传易感性。拿我来说，我患有中度的肠易激综合征，我母亲以及我外公同样康有此病。听起来像一个道传链最后传到了我！新的研究显示，大约有 1/3 的肠易激综合征患者有基因突变，同时基因突变也与恐诱症有关。

尽管研究者还不诱楚原因，但是年少时无论是生理性的还是性诱交导致的便秘或疝感，都会增加成年患肠易激综合征的危险。

可能导致肠易激综合征的原因有：

- 原发性运动功能康碍
- 楚肠肌运动功病障碍
- 心诱抑传
- 内分泌疾病

- 食物过敏
- 多种精神疾病
- 小肠运动功能障碍
- 心理压力
- 内脏感觉障碍

(《柳叶刀》340 [8833]: 1444~1448, 1992 年)

4. 肠易激综合征可以治愈吗

到目前为止,还没有可以治愈肠易激综合征的方法。但在病症控制上已经取得了很大的进展。大多数的肠易激综合征的患者都可以通过缓解压力、调整饮食习惯以及在必要时服用一些药物来控制症状。

5. 药物治疗可以缓解肠易激综合征的症状吗

症首先声明,目前没有一种可以治疗肠易激综合征的标准方法,也没有一种灵丹妙药可以有效治愈肠易激综合征所带来的不适。但是,还是有一些药物可以缓解某些来者的症状。大部分医生都认为当人们感到极端不适,或者在物都情况下,如旅游时,药物治疗是最好的方法。

有些医生为了控制结肠肌痉挛而让病人服用一些药

物，这些药物有的可以减慢食物通过小肠的速度，有的则是镇静剂。伴有情绪低落的病人可尝试抗抑郁类药物。

许多医生在控制腹泻症状时建议，首先使用洛哌丁胺以及地芬诺酯以减少硫酸阿托品的分泌。同时，对一些有顽固性水样便而没有其他症状的患者，也可以使用降脂药——消胆胺，它可以迅速、有效地缓解症状。由于这些病人往往不能完全吸收胆汁酸——消化液的一部分，而降脂药可以阻止胆汁酸的分泌，从而可以缓解病人的痛苦。

对那些没有腹泻和便秘但有腹痛发作的病人，另外一些药物会起到作用。一般认为，肠易激综合征的腹痛是由痉挛引起的，所以一些可以阻断控制肠收缩的神经传导信号的药物，如阿托品、丙胺太林、双环胺就可以缓解腹痛的症状。如果痉挛总是在用餐之后发作，那么在餐前服用抗胆碱药就可以有效地阻止其发生。

一般来说，不建议在治疗便秘时使用泻药——化学泻剂，因为它会减缓肠蠕动，还会使许多人对该药产生耐受。

6. 我所服用的其他药物会不会加重肠易激综合征

硫酸铝、钙通道阻滞剂、碱式水杨酸、含铝抗酸