

胃肠病 饮食疗法



WEICHANGBING
YINSHI LIAOFA

主编 杨国松 杨凌辉 李秀才



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

胃肠病 饮食疗法



胃肠病饮食疗法
GASTROENTEROLOGICAL
DIET THERAPY

主编 杨国治 杨国治 李德平



人民军医出版社
RENMING JIYU CHUBANSHE

胃肠病饮食疗法

WEICHANGBING YINSHI LIAOFA

主 编 杨国松 杨凌辉 李秀才

副主编 倪惠君 丁相龙 王维科

朱秀美

编著者 (以姓氏笔画为序)

丁素青 马宝岚 杨子妮

宋 健 宋远民 武新华

宫 静 鲁 青 鲍新萍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病饮食疗法/杨国松,杨凌辉,李秀才主编. —北京:人民军医出版社,2012.12

ISBN 978-7-5091-6029-9

I. ①胃… II. ①杨… ②杨… ③李… III. ①胃肠病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 248992 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:陈 鹏 王月红 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.75 字数:145 千字

版、印次:2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

常言道：“十人九胃”，吃五谷杂粮的，谁能不生病？胃肠道疾病是十分常见的疾病。做好胃肠道疾病的防治对于维护好一个人的健康，提高一个人的生活质量，延长一个人的寿命均具有十分重要的意义。

常见的胃肠道疾病，如慢性胃炎、胃溃疡、急性胃肠炎、急性细菌性痢疾等疾病的发生均与吃有关。俗话说：“病从口入”。可以毫不夸张地说，这些疾病就是由于饮食不当所诱发出来的疾病，就是吃出来的疾病。“解铃还需系铃人”，吃出来的疾病采用科学的饮食来调治是最科学、明智而又经济的康复之道。

本书共分 12 章，分别介绍了胃肠和胃肠病的基本知识，以及胃炎、消化性溃疡、胃下垂、胃癌、大肠癌、溃疡性结肠炎、急性胃肠炎、痔疮、细菌性痢疾、慢性腹泻等疾病的科学防治及食疗药膳方 500 余首。全书内容丰富，科学实用，可以称得上是一本家庭必备的胃肠病防治及科学康复的指导用书，既适合饱受疾病折磨的胃肠道疾病患者养生康复之用，也适合广大的基层医务工作者学习参考。

杨国松 杨凌辉 李秀才

2012 年 8 月 8 日

目 录

第 1 章 胃肠与胃肠病基本知识	(1)
一、胃的位置、结构与组织细胞	(1)
二、胃的生理功能	(3)
三、肠的分类与功能	(4)
四、中医对胃肠功能的认识	(5)
五、中医治疗胃肠疾病的常用方法	(5)
第 2 章 胃肠病饮食疗法概述	(8)
一、胃肠道疾病的代谢特点	(8)
二、胃肠病的营养治疗	(9)
三、胃肠病患者的饮食宜忌	(10)
第 3 章 胃炎	(12)
一、基本知识	(12)
二、胃炎患者的饮食治疗原则	(13)
三、防治胃炎的常用食疗药膳方	(14)
四、胃炎患者的饮食宜忌	(37)
第 4 章 消化性溃疡	(39)
一、基本知识	(39)
二、消化性溃疡患者的饮食治疗原则	(41)
三、防治消化性溃疡的常用食疗药膳方	(42)
第 5 章 胃下垂	(72)
一、基本知识	(72)
二、胃下垂患者的饮食治疗原则	(74)
三、防治胃下垂的常用食疗药膳方	(75)

第 6 章 胃癌	(93)
一、基本知识	(93)
二、胃癌患者的饮食治疗原则	(96)
三、防治胃癌的常用食疗药膳方	(97)
第 7 章 大肠癌	(114)
一、基本知识	(114)
二、大肠癌患者的饮食治疗原则	(115)
三、防治大肠癌的常用食疗药膳方	(116)
第 8 章 溃疡性结肠炎	(129)
一、基本知识	(129)
二、溃疡性结肠炎患者的饮食治疗原则	(130)
三、防治溃疡性结肠炎的常用食疗药膳方	(131)
第 9 章 急性胃肠炎	(144)
一、基本知识	(144)
二、急性胃肠炎患者的饮食治疗原则	(144)
三、防治急性胃肠炎的常用食疗药膳方	(145)
第 10 章 痔疮	(148)
一、基本知识	(148)
二、痔疮患者的饮食治疗原则	(148)
三、防治痔疮的常用食疗药膳方	(149)
第 11 章 细菌性痢疾	(157)
一、基本知识	(157)
二、细菌性痢疾患者的饮食治疗原则	(158)
三、防治细菌性痢疾的常用食疗药膳方	(159)
第 12 章 慢性腹泻	(164)
一、基本知识	(164)
二、慢性腹泻患者的饮食治疗原则	(166)
三、防治慢性腹泻的常用食疗药膳方	(166)

第 1 章 胃肠与胃肠病基本知识

一、胃的位置、结构与组织细胞

胃是消化道中最膨大的部分。成年人的胃容量一般为 1~2 升,胃具有暂时储存食物的功能,还具有分泌胃液、调和食物、使食物得到初步消化的功能。

正常人的胃在中等程度充盈时,其大部分位于左季肋区,小部分位于腹上区。胃(图 1-1)分为四部分:贲门部、胃底部、胃体部和幽门部。幽门的腔面黏膜突起形成幽门瓣。胃的入口处称为贲门,比较固定,位于第 11 胸椎水平,脊柱左侧;出口处称为幽门,一般位于第 1 腰椎下缘,脊椎右侧,有时可降到第 3 腰椎水平,与十二指肠球部相连接;胃底为位于贲门水平以上的膨隆部分;胃体位于胃底和幽门部之间,是胃的最大部分。胃分前壁和后壁,前、后壁相连处呈弯状,为大弯和小弯。小弯凹向右上方,大弯凸向左下方。胃小弯近幽门处有一凹入刻痕的胃角(或称胃角切迹),将胃小弯分为垂直部(胃体)和水平部(胃窦)。

(一)胃壁的组织结构

胃壁的组织结构分为四层,即黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层。

1. 黏膜层 胃壁的最内层,由单层柱状上皮、固有膜和黏膜肌层构成,含有结缔组织基质、浆细胞、淋巴细胞、少数嗜酸性细胞、肥大细胞、神经和血管。柱状细胞能分泌黏液,形成黏膜屏障,

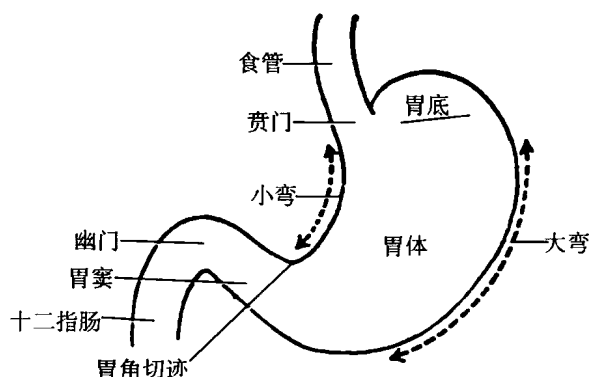


图 1-1 胃的解剖

缓冲胃酸和吸附胃蛋白酶，抵抗胃酸—胃蛋白酶对胃壁的侵袭腐蚀作用。因此，黏膜层对胃黏膜具有保护作用，同时分泌胃蛋白酶原和盐酸，有助于食物的消化。

2. 黏膜下层 由疏松的结缔组织和弹力纤维组成，含有供应黏膜层的血管、淋巴管、神经丛。黏膜层可在肌层上滑动，胃黏膜炎症或发生黏膜癌时，可经黏膜下层扩散。

3. 肌层 由3组走行方向不同的平滑肌纤维组成，分斜行肌、环行肌、纵行肌等。其中，环行肌和纵行肌之间含有肌层神经丛。胃的各种生理运动主要靠肌层来完成。

4. 浆膜层 胃外表面的膜，即腹膜的脏层，由间皮和薄层结缔组织构成。结缔组织内有血管、淋巴管和神经出入胃腔，浆膜覆盖胃表面，并且在胃大、小弯处分别组成大、小网膜。

(二)胃的血管

胃的动脉来源于腹腔动脉干。沿胃大弯有发自脾动脉的胃网膜左动脉和发自胃十二指肠动脉的胃网膜右动脉，两动脉吻合并构成胃大弯的动脉弓。胃短动脉发自脾动脉并走行到胃底。

胃的静脉与同名动脉伴行，最后均会集于门静脉。冠状静脉

(即胃左静脉)的血液可直接或经过脾静脉汇入门静脉;胃右静脉直接注入门静脉。胃短静脉、胃网膜左静脉均回流入脾静脉;胃网膜右静脉则回流入肠系膜上静脉。

(三)胃的神经

胃的神经包括运动神经、感觉神经以及由它们发出的神经纤维和神经细胞共同构成肌间丛、黏膜下神经丛。胃的运动神经包括交感神经与副交感神经纤维,交感神经纤维与副交感神经纤维共同在肌层间和黏膜下层组成神经网络,以协调胃的分泌和运动功能。

二、胃的生理功能

胃具有运动和分泌两大功能。从生理观点来看,胃分为近端胃和远端胃,近端胃包括贲门、胃底部和胃体部,有着接纳、储藏食物和分泌胃酸的功能。远端胃相当于胃窦部,分泌碱性胃液,同时将所进食物磨碎,与胃液混合搅拌,达到初步消化的作用,形成食糜,并逐步、分次地自幽门排至十二指肠。

食物由胃进入十二指肠的过程称为胃排空。混合食物从胃完全排空需 4~6 小时。胃排空受神经和体液因素的调控,胃肠激素在这两方面均发挥重要作用,它们以内分泌、神经内分泌或作为肽能神经递质等方式对胃排空进行精细调节。

胃的分泌功能:胃液由壁细胞成分和非壁细胞成分组成。壁细胞分泌盐酸,而非壁细胞成分几乎相当于细胞外液,钠是主要离子,呈碱性。胃液的酸度决定于上述两种成分的配合比例,并和分泌速度、胃黏膜血流速度有关。

胃液分泌分为自然分泌(或称消化间期分泌)和刺激性分泌(即消化期分泌)。自然分泌是指不受食物刺激时的基础胃液分泌,其量甚小。刺激性分泌则可以分为 3 个时相:头相、胃相和肠相。

胃排空后开始肠相胃酸分泌,直至近端小肠食糜排空时止,占餐后胃酸分泌量的 5%~10%,胃酸分泌不会过度增高是因为进食引起的胃酸分泌是暂时的,而且胃酸过高可以反馈性地抑制胃泌素及生长抑素的释放。胃及十二指肠 pH 的改变也影响促胰液素、前列腺素的释放,这些都是维持胃酸分泌相对稳定的重要机制。

三、肠的分类与功能

肠分为十二指肠、小肠和结肠等。

十二指肠为小肠的开始,全长大约 25 厘米,是小肠中最粗、最短和最固定的肠段,全段肠管呈“C”形,其突侧向右,环抱于胰头周围。分为四部分:①上部;②降部;③水平部;④升部。十二指肠黏膜中含有较多的促胃液素,人在进食后可引起十二指肠释放促胃液素,帮助食物消化与吸收。

食糜由胃进入十二指肠后,即开始了小肠内的消化。小肠的消化是整个消化过程中最重要的阶段。在小肠内,食糜受到胰液、胆汁和小肠液的化学性消化以及小肠运动的机械性消化,许多营养物质也都在这一部位被吸收入血。所以,食物通过小肠后,消化过程基本完成。未被消化的食物残渣,从小肠进入大肠,再以大便的形式排出体外。

小肠内有两种腺体:十二指肠腺和肠腺。这两种腺体分泌黏蛋白和分泌液,这些物质构成了小肠液的主要部分。小肠液是一种弱碱性液体,大量的小肠液,可以稀释、消化产物,使其渗透压下降,有利于吸收。在胃肠激素中,促胃液素、促胰液素、胆囊收缩素和血管活性大肠肽都有刺激小肠液分泌的作用。

小肠的运动形式包括紧张性收缩、分节运动和蠕动这 3 种形式。

人体内的重要营养素如糖类、蛋白质、脂肪、无机盐、水分、维生素等都是在小肠内吸收的。小肠液中的双糖酶,还能把麦芽糖、

蔗糖、乳糖分解成单糖。小肠液和胰液中都有碳酸氢钠,以维持小肠内的弱碱性环境,以保证胰液中消化酶的活力。

四、中医对胃肠功能的认识

中医学认为,脾为后天之本。脾主运化。脾主消化吸收。

胃病多因饮食失调,肝气犯胃,脾胃虚弱等使胃气滞寒,升降失常,胃络失养所致,当以健脾养胃、疏肝行气为治疗原则。在日常生活中,应当进食具有补益脾胃作用的食物,以增强胃壁的营养,减少胃病的发生。

中医学认为,胃为六腑之一,又称胃脘。上口贲门与食管相连接,属上脘,下口幽门与小肠相连接,属下脘;上、下脘之间属中脘。胃为“水谷之海”,气血生化之源,它可以“腐熟水谷”(消化食物),促使胃内容物通降(胃排空)。胃的生理功能在于调节胃阳和胃阴的平衡。胃阳可以促进胃的收缩、舒张和蠕动,有利于将食物消化成食糜。胃阴可以滋润胃腑,制约胃阳的偏亢。由于胃阳的温运和胃阴的滋润,胃才能得以完成储纳食物、转运食糜、初步完成消化食物的功能。

中医学中的“脾胃”一般泛指人体的整个消化系统,其中主要包括胃和肠道等重要器官。脾胃是“后天之本”,气血生化之源,具有受纳食物、消化和疏布水谷,化生五味营养,以滋养全身和统摄血液等功能。脾胃功能的强弱直接关系着人体生命的盛衰。脾胃功能好,则人体营养充足,气血旺盛,体格健壮;脾胃虚弱,则受纳运输水谷失职,人体所需营养不足,以致身体羸弱,疾病丛生,影响一个人的身体健康和寿命。

五、中医治疗胃肠疾病的常用方法

中医治疗胃肠疾病(中医统称为脾胃病)的常用方法和治疗原

則有以下几种。

1. 温中健脾法 本法适应于中焦阳衰,脾胃虚寒证。主要症候为脘腹挛缩性疼痛,患者喜暖喜按,畏寒,四肢不温,口泛清涎,舌体胖大,舌质白淡,苔白滑,脉象沉迟或弦缓。

方剂:黄芪 30 克,桂枝 20 克,白芍 40 克,生姜 25 克,大枣 8 个,白术、甘草各 15 克。

2. 疏肝和胃法 本法适应于治疗肝气犯胃。主要症候有头眩易怒,胃脘胀满牵引胁肋,游走窜痛,呃逆,暖气,反酸食入胀甚,饮食减少,或者大便溏泻,舌苔白,脉弦等。

方剂:白芍 40 克,川楝子、香附、陈皮、白术、枳实、柴胡各 15 克,甘草 10 克。

3. 消食和胃法 此法适应于食积停滞,脘腹胀满,恶食噎腐,腹痛或泄泻等症。脾胃不虚,可以用此法。通常脾胃不虚,仅有食滞或脾胃不和者可用下方。

方剂:麦芽 30 克,山楂、莱菔子、陈皮各 15 克,鸡内金、神曲各 20 克,甘草 10 克。

4. 健脾祛热法 此法适应于治疗症见胃脘痞满,暖气恶心,嘈杂吐酸,口苦而干,纳少身困,大便不爽,小便黄少,舌质红,舌苔黄腻,脉弦实。

方剂:薏苡仁 20 克,香附 20 克,滑石 20 克,枳实、白术、半夏、豆蔻、通草、黄芩、淡竹叶各 10 克,麦芽 15 克,厚朴 30 克。

5. 益气健脾养胃法 此法适应于脾胃虚弱证。症见胃脘胀满,隐隐作痛,饱闷,泛吐清水,痰多,气短乏力,消化不良,泄泻,面色无华,四肢不温,舌淡,脉虚或沉迟。

方剂:党参、白术、茯苓各 20 克,半夏、陈皮各 15 克,木香 7.5 克,砂仁、丁香、甘草各 10 克。

6. 活血通络法 此法适用于久痛入络,胃络淤阻之证。主要症候为胃脘刺痛,痛在定处,拒按,食后较甚,或吐血,黑粪,舌质紫暗或有瘀斑,脉沉。

方剂:当归、牡丹皮、桃仁、赤芍、红花、枳壳、柴胡、丹参各 15 克,生地黄 20 克。

7. 疏肝温中法 适用于气郁中寒之胃脘痛。主要症候为胃脘胀满痛,肋下胀满,喜暖怕惊,呕恶呃逆,反酸多,吐清水涎沫及不消化的食物残渣,或者便溏清稀。舌淡,苔白滑。脉数迟或沉迟。

方剂:吴茱萸、干姜、肉桂、延胡索、甘草各 10 克,木香 7.5 克,紫苏子、乌药、香附、青皮、白术、茯苓各 15 克。

8. 疏肝泻热法 本法适应于肝郁热结之症。主要症候为胃脘胀痛,胁痛灼热,口苦咽干,心烦易怒,吐酸呕吐,便秘尿赤,舌质红,舌苔白干。

方剂:柴胡、枳实、黄芩、半夏、生姜各 15 克,白芍 30 克,大黄 10 克,大枣 10 个。

9. 清热温脾法 此法适用于寒热互结所致的胃脘痛。症见胃脘痛灼热,吐酸,嘈杂暖气,肠鸣呕吐,大便秘结或者黏滞不爽。舌边红、苔白。脉弦或弦滑。

方剂:黄芩 10 克,黄连、丁香、吴茱萸、干姜各 7.5 克,甘草、姜半夏各 15 克,大黄 5 克。

10. 疏肝养阴法 此法主要适应于治疗主要症候为:胸胁满闷,胃脘灼热疼痛,食纳减少,口干咽干,手足烦热,心悸少寐,消瘦,大便干,小便黄,舌质红,无苔,脉细数或弦细。

方剂:生地黄、麦冬、川楝子、白芍各 20 克,沙参、石斛、枳壳、茵陈、香橼各 15 克。

第2章 胃肠病饮食疗法概述

胃肠道疾病的发生多与饮食有关。例如,长期进食对胃黏膜有强烈刺激的食物(如烈酒、浓茶、咖啡和过量的辣椒等),不合理的饮食习惯(例如进食无规律,咀嚼不充分及摄食过咸、过酸或过于粗糙的食物),都可以刺激胃黏膜而发生胃炎。又如饮食不清洁,易引发急性胃肠炎或急性细菌性痢疾等疾病。所以,预防急性胃肠炎要特别注意饮用水的质量和所吃食物的质量,不要吃不干净的食物等。

一、胃肠道疾病的代谢特点

胃肠道疾病因为其病变的病因、部位等不同,体内的代谢变化也不完全相同。主要是水与电解质、能量、维生素与微量元素出现代谢紊乱而导致营养素的失衡,具体来讲,体现在以下3个方面。

1. 能量代谢失衡 因为进食可引起或加重胃痛,患者摄入的糖类、蛋白质、脂肪受到限制,如胃下垂患者、严重的胃及十二指肠溃疡患者等。另外,短肠综合征患者,因小肠的切除和腹泻,营养相关物质吸收不良或者因胃肠病禁食者每日的能量代谢出现负平衡,可出现消瘦、乏力、头晕等症状。

2. 维生素与微量元素代谢失衡 因为各种胃肠病致摄入的食物减少或禁食,每日维生素的供给量将明显减少,人体对维生素的最低需要量无法保证,以致出现多种维生素的缺乏或出现某种维生素缺乏的相应症状。如短肠综合征,切除十二指肠将影响铁、

叶酸、钙的代谢。切除回肠远段可出现脂溶性维生素缺乏。炎症性肠病还可发生微量元素锌、硒及维生素 A、维生素 E、维生素 B₁ 等的缺乏。

3. 水与电解质代谢失衡 急性胃炎、消化性溃疡患者的活动期因有恶心、呕吐、反酸、嗝气而减少食物摄入。部分患者因为胃痛不能进食或合并上消化道出血而禁食。肠道疾病因吸收受阻或者因腹泻均可导致人体内水与电解质代谢紊乱。肠道疾病,如短肠综合征、炎症性肠病都因肠道对营养物质的吸收受限而出现营养素的缺乏,临床上常见有低钾血症、低钠血症,甚至有不同程度的脱水,严重者可出现休克。

二、胃肠病的营养治疗

所谓胃肠病的营养治疗,是指根据疾病的某些营养素缺乏及其程度,及早纠正,同时需要考虑各类患者营养素补充的途径。例如,口服、鼻饲、静脉滴注,力求通过营养治疗,使胃肠病患者的症状减轻,使胃肠病患者的病情得到控制与康复。具体来讲,胃肠病患者的营养治疗包括如下几个方面。

1. 全面补充维生素 维生素补充可选用各种新鲜蔬菜、瓜豆、茄果等或各类水果及果汁,并且要经常更换食物品种,还要注意水果的量,一次不宜摄入太多,而且要注意水果的温度,可适当在温水中浸泡片刻或者把水果榨汁,也可把水果加工成水果羹,以利于消化与吸收。

2. 忌食粗纤维和刺激性食物 因为刺激性食物进入胃肠道可以直接刺激胃肠道黏膜而发生不良影响,故胃肠病患者应忌用酒、浓茶、咖啡及辛辣食物(如胡椒、辣椒等)。粗纤维食物对消化性溃疡活动期或出血后康复期应避免使用,常见的富含粗纤维的食物有坚果类、芹菜、黄豆芽、韭菜、藕及腌渍、油炸食物等。

3. 补足能量,注意糖类、蛋白质、脂肪的平衡 根据不同的胃

肠道疾病和不同的病情,补足能量要供给以糖类为主的食物,如粥、面、饭、饼干、蛋糕等,同时要注意摄入糖类、蛋白质、脂肪平衡的饮食,适当增加蛋白质含量,每日每千克体重为1克左右,选用富含蛋白质的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、瘦肉类、鱼类食物等,肠道疾病患者以选择酸牛奶为好。脂肪的摄入量需要适当控制,以避免过多摄入会促进胃酸分泌和胆汁反流。烹饪的方法宜用蒸、煮、烩、炖为好。

4. 注意补充水分,并纠正电解质紊乱 急性胃炎或肠炎患者除呕吐暂时不能进食外,应鼓励患者少量多次饮水,或水中加适量食盐和食糖,每次饮水大约100毫升,或者给予米汤、藕粉,或者米汤加牛奶、果汁等流质饮食,待病情好转后可以给予蒸蛋、粥、软面条等饮食。对于慢性胃炎患者,如胃酸分泌增多可摄入牛奶、豆浆、苏打饼干冲开水调成糊状以中和胃酸。消化性溃疡等疾病患者的饮食宜选择清淡、刺激性小的食物,如粥、牛奶、豆浆、藕粉、面条。尽量采取少量多餐以补充水和钾、钠、氯等元素。胃肠道疾病严重者应采取肠外营养治疗手段。

三、胃肠病患者的饮食宜忌

(一)胃病患者的饮食宜忌

1. 胃病患者在饮食上适宜做到如下5点:①每餐食量要适宜,应避免过饥或过饱。②饮食的温度应以“不凉不烫”为度。③饮食要有规律。有研究表明,有规律性的饮食有助于养成消化反射机制,可以促进消化腺的分泌,有助于提高人体消化能力。④注意科学饮水,饮水宜择时,最佳的饮水时间为清晨起床后,以及每次进餐前1小时。⑤进食时要细嚼慢咽,以减轻胃肠的负担。对所食用的食物要充分咀嚼,这样可以促使唾液的分泌,对胃黏膜产生一定的保护作用。

2. 胃病患者在饮食方面应注意以下4忌:①忌餐后立即饮