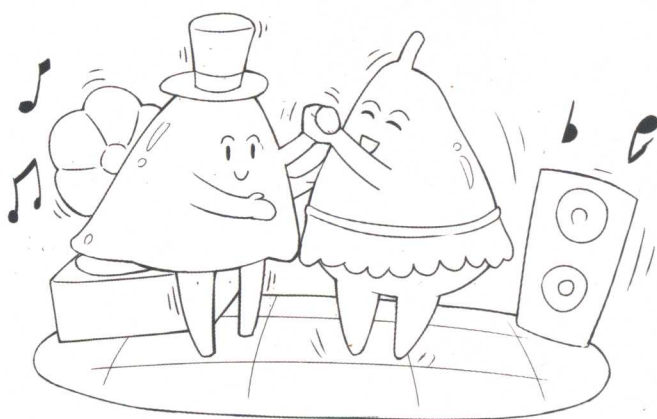


消化系统疾病患者 饮食须知



主 编 李景南



北京协和医院
消化科主任医师

学习
带您

小知识
共建
大健康



消化系统疾病患者 饮食须知

主 编 李景南

编 委 (按拼音顺序排序)

陈雪琪	金 梦	李文彬
罗涵青	阮戈冲	孙 静
王春赛尔	徐天铭	张丽丽

秘 书 陈雪琪

图书在版编目(CIP)数据

消化系统疾病患者饮食须知 / 李景南主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22678-3

I. ①消… II. ①李… III. ①消化系统疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 104035 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

消化系统疾病患者饮食须知

主 编: 李景南

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 163 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22678-3/R · 22679

定 价: 30.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

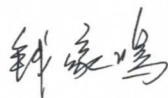
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

序

消化系统疾病是严重危害人民健康的常见病、多发病。病种多、范围广、对生活质量影响大，是消化系统疾病的特点。随着我国经济社会的发展和人民生活习惯的变化，消化系统的疾病谱也发生了显著变化，表现为感染性疾病逐渐减少，而肿瘤、免疫、代谢和心身疾病的发病率却不断增高，给社会造成的危害不断加大。根据国家最新统计资料，我国排名前五位的恶性肿瘤中，除了肺癌属于呼吸系统，其他均来自胃肠道，分别是胃癌、肝癌、结直肠癌和食管癌。

俗话说：“病从口入”，消化系统疾病如此高发，和不良生活习惯密切相关。很多时候，大家由于贪图美味，长期摄入高盐、高脂、高蛋白饮食，不知不觉就酿成了疾病的祸根而不自知。同样，在各种消化疾病的治疗中，饮食也起到非常重要的作用，是必须重视的辅助治疗手段。面对疾病的挑战，医生应该和广大患者携起手来，共同应对。由北京协和医院消化科编写的这本书，正是为了给大家介绍一些常见消化疾病的科普知识。主编是我科的李景南教授，他在消化领域工作了 20 余年，临床经验十分丰富。全书用语通俗易懂，深入浅出，适合没有医学背景的公众阅读。

希望大家能够从书中得到益处，培养正确的生活方式，避免消化疾病的侵扰，维护自身和家人的健康。



北京协和医院消化内科 主任

2016 年 2 月

功在平时——饮食养生篇

- 2 人体的消化系统都包括什么
- 2 为什么消化系统对人体非常重要
- 3 食管——食物的运输带
- 4 胃——食物的研磨器
- 5 小肠——食物的精细处理
- 5 大肠——食物残渣的最后处理场
- 7 肝脏的功能是什么
- 8 “肝胆相照”是怎么回事
- 9 胰腺到底是干嘛的？它对食物消化有帮助吗
- 10 什么是膳食纤维
- 10 膳食纤维在肠道里扮演什么角色
- 11 哪些食物富含膳食纤维
- 11 什么是医生说的“流质饮食”
- 11 什么是医生说的“半流质饮食”
- 12 什么是医生说的“软食”
- 12 软食与补充膳食纤维是不是有冲突
- 12 什么是医生说的“少渣饮食”
- 13 什么是幽门螺杆菌
- 13 幽门螺杆菌如何传染？与饮食有关吗

-
- 14 为何我国幽门螺杆菌感染率高
 - 15 肠道中也有细菌？它们都是坏的吗
 - 16 “肠道菌群失调”是什么？怎么失调的
 - 17 我吃完饭就犯困，这是为什么
 - 17 “水土不服”是什么原因？预防“水土不服”应该注意什么
 - 18 刺激性食物危害是什么
 - 18 一喝牛奶就拉肚子，原来是缺少一种特殊的酶
 - 19 那乳糖不耐受者还可以喝奶吗
 - 20 冰箱不是食物的“保险箱”
 - 20 什么是红肉？什么是白肉
 - 21 听说常吃红肉容易患癌症
 - 21 我怎么能知道自己对哪种食物过敏
 - 22 为什么消化病更要重视“三分治，七分养”
 - 23 消化病还和心情有关
 - 24 怎样算健康的饮食习惯
 - 24 什么是“三高饮食”？“三高饮食”有什么危害
 - 25 常言道“蔬菜水果对身体好”，对大多数人来说是对的
 - 25 粗粮当道，它对身体有什么影响
 - 26 腌制食物对人体有什么危害
 - 26 一日三餐怎么安排才好呢

- 27 常吃补品真的对身体好吗
- 27 煎炒烹炸——哪种方式最保健

知己知彼——了解症状篇

30 腹痛：肚子疼，“一切皆有可能”

- 30 哪些疾病会引起肚子疼
- 31 您的肚子疼，属于哪一种
- 31 吃不好就会肚子疼吗
- 32 饮酒为什么会引起肚子疼
- 33 高脂或油炸食物为何会引起肚子疼
- 33 女性、儿童与老人的腹痛有何特殊注意

34 腹胀：肚子胀可不都是“胀气”

- 34 哪些疾病会引起腹胀
- 34 哪些食物会引起腹胀
- 36 腹胀时在饮食上要注意些什么
- 36 生气紧张会导致腹胀吗

37 腹泻：拉肚子，您真的了解吗

- 37 大便次数多就是腹泻吗
- 38 哪些疾病会引起腹泻
- 38 腹泻就是吃坏东西引起的吗
- 40 消化不好为什么会引起腹泻

- 40 腹泻时在饮食上要注意什么
- 41 一紧张就去厕所是病吗
- 42 一吃油腻的就拉肚子需要上医院吗

43 便秘：通便茶和药物的你推我操

- 43 便秘有哪些表现
- 44 哪些疾病可以引起便秘
- 44 便秘都是因为消化器官坏了吗
- 45 “功能性排便障碍”是什么
- 45 为什么老年人容易出现便秘
- 46 年轻人为何会出现便秘
- 46 经常便秘的人要注意哪些饮食习惯
- 47 哪些食物会引起便秘
- 47 “通便茶”的危害

48 烧心和反酸：酸水的逆袭

- 48 烧心是什么表现？什么叫“上腹部烧灼感”
- 49 烧心是怎么引起的
- 49 哪些食物会引起烧心的症状
- 50 出现烧心时应避免服用哪些食物
- 51 有什么方法可以减轻烧心症状
- 52 反酸是什么
- 52 为什么会发生反酸
- 52 反酸和反流是一回事吗
- 53 反酸就是胃酸多吗
- 53 哪些食物会引起反酸
- 53 哪些食物会引起胃酸增多

56 反流性食管炎

- 56 什么是反流性食管炎？反流性食管炎有哪些症状
- 56 反流性食管炎和胃食管反流病是一回事吗
- 57 什么是 Barret 食管？Barret 食管和饮食有关吗
- 57 为什么肥胖的人容易患反流性食管炎
- 58 心理因素对反流性食管炎有影响吗
- 58 反流性食管炎患者能喝茶、喝咖啡吗
- 58 吸烟对反流性食管炎有影响吗
- 59 饮酒对反流性食管炎的烧心症状有影响吗
- 59 反流性食管炎患者在饮食方面如何安排
- 60 反流性食管炎患者如何调整生活方式

61 慢性胃炎

- 61 慢性胃炎分哪几类
- 62 慢性胃炎会有什么表现
- 62 慢性胃炎与细菌感染有关吗
- 63 哪些饮食习惯容易发生慢性胃炎
- 63 饮酒、吸烟会导致慢性胃炎吗
- 64 药物对胃黏膜有损伤吗
- 64 慢性胃炎的发生只与胃酸多有关吗
- 64 幽门螺杆菌感染与慢性胃炎有关吗
- 65 慢性胃炎与哪些生活习惯有关
- 65 哪些慢性胃炎会癌变
- 66 慢性萎缩性胃炎一定会变癌吗

- 66 慢性胃炎如何注意饮食
- 67 慢性胃炎患者生活习惯如何注意
- 68 慢性胃炎会传染给家里人吗
- 68 大蒜素能治疗慢性萎缩性胃炎吗
- 69 叶酸能治慢性萎缩性胃炎吗

70 急性胃肠炎

- 70 急性胃肠炎有什么表现
- 70 怀疑急性胃肠炎时需行哪些检查
- 70 急性胃肠炎常见的原因有哪些
- 71 饮食上如何预防急性胃肠炎的发生
- 72 急性胃肠炎急性期如何注意饮食
- 73 如何避免不洁饮食
- 73 大葱大蒜能防治急性胃肠炎吗

74 消化性溃疡

- 74 什么是消化性溃疡
- 75 消化性溃疡有哪些症状
- 76 胃溃疡和十二指肠溃疡的疼痛有什么区别
- 77 哪些饮食习惯容易导致消化性溃疡发生
- 77 药物也会导致消化性溃疡吗
- 78 容易导致消化性溃疡的生活习惯有哪些
- 78 消化性溃疡患者饮食应注意什么
- 79 消化性溃疡患者生活习惯应注意什么
- 79 哪些食物对消化性溃疡愈合有益
- 80 需要长期口服阿司匹林的人，得了消化性溃疡应该怎么办

- 80 什么是应激性溃疡？哪些情况容易导致应激性溃疡
- 81 应激性溃疡患者饮食应该注意什么
- 82 溃疡并发出血时如何饮食
- 82 溃疡并发幽门梗阻时有哪些方面应该注意
- 83 长期喝浓茶和咖啡对溃疡病有影响吗
- 83 溃疡病患者一辈子都不能喝酒了吗
- 84 溃疡病复发的规律是什么？怎样预防溃疡病的复发
- 85 幽门螺杆菌与溃疡病的发生有关吗
- 85 幽门螺杆菌感染一定要治疗吗

86 肠易激综合征

- 86 什么是肠易激综合征
- 87 肠易激综合征的患者应当注意避免的饮食习惯有哪些
- 88 饮酒的量和种类对肠易激综合征有影响吗
- 88 咖啡、茶等对肠易激综合征有影响吗
- 89 为什么肠易激患者不能吃高脂饮食
- 89 为什么肠易激患者不能吃“产气”的食物？这类食物有哪些
- 90 为什么肠易激综合征患者不宜吃太多人工食品
- 91 以便秘为主的肠易激综合征患者，为什么要增加膳食纤维
- 91 以腹泻为主的肠易激综合征患者需要避免哪些食物
- 92 怎么判断一名患者能否耐受某种食物
- 92 哪些食物中含有乳糖
- 93 什么情况下需考虑乳糖不耐受
- 93 肠易激综合征患者吃益生菌好吗
- 94 肠易激综合征的患者可以食用酸奶吗

- 94 乳酸菌饮料与酸奶有什么不同
- 95 哪些食物中含有麦胶？什么是去麦胶饮食
- 95 什么情况下需要去麦胶饮食

96 炎症性肠病

- 96 什么是炎症性肠病
- 96 炎症性肠病的发病原因有哪些
- 97 为什么炎症性肠病患者经常出现营养不良
- 97 炎症性肠病患者有什么特殊的营养需求
- 98 膳食纤维对炎症性肠病有什么影响
- 99 炎症性肠病患者不能进食富含膳食纤维的食物吗
- 99 炎症性肠病患者不能进食红肉吗
- 100 炎症性肠病可以喝牛奶吗
- 100 炎症性肠病患者为什么需要补钙
- 100 炎症性肠病患者如何从饮食中补钙
- 101 炎症性肠病患者如何补充蛋白质
- 102 炎症性肠病患者可以吃水果吗
- 102 炎症性肠病患者如何补充维生素
- 103 炎症性肠病活动期有什么表现
- 103 在炎症性肠病活动期应当如何调整饮食
- 104 炎症性肠病患者什么情况下需要肠外营养
- 104 炎症性肠病患者什么情况下需要肠内营养
- 105 炎症性肠病患者进入缓解期后如何调整饮食
- 105 在炎症性肠病缓解期也应当避免的食物有哪些
- 106 溃疡性结肠炎患者发病期的饮食需注意什么
- 106 溃疡性结肠炎患者缓解期的饮食需注意什么

107 消化道出血

- 107 如何识别消化道出血
- 107 出现黑便一定是消化道出血吗
- 108 饮酒对消化道出血有影响吗
- 108 辛辣食物对消化道出血有影响吗
- 109 如何避免进食诱发消化道出血
- 109 哪些药物可能诱发消化道出血
- 110 消化道出血时能否继续进食
- 110 消化道出血治疗后何时能够开始进食
- 111 消化道出血恢复期应当如何进食
- 111 消化道出血的患者为什么需要补铁
- 112 含铁丰富的食物有哪些
- 112 什么情况下需要药物补铁

112 结肠息肉

- 112 结肠息肉是癌前病变吗
- 113 结肠息肉的发生与哪些饮食习惯有关
- 113 为什么胆囊切除术后的患者容易发生结肠息肉
- 114 结肠息肉的发生与遗传有关吗
- 114 发现结肠息肉一定要切除吗
- 115 结肠息肉内镜下电灼切除后饮食要注意些什么
- 116 哪些饮食习惯可以预防结肠息肉的发生

117 消化道肿瘤

- 117 消化道肿瘤的早期征兆有哪些
- 118 哪些食物能预防消化道肿瘤的发生
- 119 常喝红酒有抗癌作用吗

- 120 与食管癌相关的不良饮食习惯有哪些
- 121 与胃癌相关的不良饮食习惯有哪些
- 122 胃大部切除术后的患者如何饮食护理
- 122 与大肠癌发生相关的不良饮食习惯有哪些
- 123 哪些饮食习惯和方法能预防大肠癌的发生

124 脂肪肝

- 124 什么是脂肪肝
- 125 什么样的饮食习惯容易得脂肪肝
- 125 什么样的人容易得脂肪肝
- 126 高脂血症与脂肪肝有关系吗
- 126 出现哪些症状需要怀疑自己得了脂肪肝
- 127 哪些食物建议脂肪肝患者尽量避免
- 127 哪些食物推荐脂肪肝患者多吃
- 128 除了饮食改变，还有些什么方法能预防脂肪肝
- 128 脂肪肝要吃药吗
- 129 脂肪肝是一种非常可怕非常严重的病吗

129 病毒性肝炎

- 129 病毒性肝炎是什么
- 130 肝炎病毒是如何传播的
- 131 乙肝是主要通过饮食传播的吗
- 131 哪些行为不会传播乙肝
- 132 丙肝传染与饮食有关吗
- 132 乙肝“两对半”指标都是什么意思？什么是“大三阳”、“小三阳”
- 133 乙肝患者饮食该如何调理

- 134 肝炎活动期饮食要注意什么
- 134 病毒性肝炎缓解期饮食有什么需要注意的

135 酒精性肝病

- 135 酒精对肝脏的影响有哪些
- 135 酒量越大，肝病越重
- 136 为什么不是每个喝酒的人都会得酒精肝
- 137 酒精性肝病包括哪几个阶段
- 137 酒精性肝病的临床表现有哪些？
- 138 戒酒是治疗酒精性肝病的基石
- 138 长期饮酒者如何戒酒？如何应对戒断症状
- 139 酒精性肝病的患者为什么会出现营养不良
- 140 该如何补充营养，帮助酒精性肝病患者的恢复

141 肝硬化

- 141 肝硬化是如何发生的
- 141 肝硬化的患者可能有哪些临床表现
- 142 肝硬化患者的饮食结构应如何调整
- 144 肝硬化合并食管静脉曲张的患者饮食需注意什么
- 144 什么是门脉高压性胃病？饮食应如何注意
- 145 肝硬化合并腹水的患者饮食需要注意什么
- 146 肝硬化的患者为什么容易发生低血糖
- 147 如果同时有肝硬化和糖尿病，该如何合理安排膳食
- 148 肝硬化合并肝性脑病时饮食需要注意什么

149 胆囊结石

- 149 胆囊结石就是胆石症吗

- 149 胆囊结石和胆管结石有什么区别
- 150 胆囊结石的成分是什么？主要发生于哪类人群
- 150 哪些食物可导致或加重胆囊结石
- 151 胆囊结石的患者饮食方面要注意什么
- 151 胆囊结石患者可以喝牛奶或者补钙吗
- 152 水质和胆囊结石有关系吗
- 153 什么样的饮食方式可以预防胆囊结石
- 154 不吃早餐为什么会发生胆结石
- 154 胆石症一定要手术治疗吗

155 胆囊息肉

- 155 什么是胆囊息肉？它是怎么形成的
- 156 胆囊息肉有什么症状
- 156 胆囊息肉和进食有关系吗
- 156 胆囊息肉患者饮食需注意什么
- 157 什么情况下胆囊息肉需手术治疗

158 胆囊炎

- 158 什么原因可以引起胆囊炎
- 158 胆囊炎和胆囊结石有关系吗
- 159 胆囊炎有哪些危害？会导致癌症吗
- 159 胆囊炎有什么表现
- 160 不规律饮食会导致胆囊炎吗
- 160 胆囊炎急性期该如何饮食
- 160 胆囊炎慢性期该如何饮食
- 161 胆囊炎患者应养成哪些饮食习惯
- 162 胆囊炎患者对鸡蛋及牛奶的摄入有限制吗

162 怎么饮食可预防胆囊炎发生

163 长期不吃东西也会发生胆囊炎吗

163 急性胰腺炎

163 胰腺炎的分类和表现有哪些

164 怎么区别急性胰腺炎和慢性胰腺炎

165 慢性胰腺炎是由急性胰腺炎发展来的吗

165 什么样的饮食会导致急性胰腺炎

166 饮酒会导致胰腺炎吗

166 急性胰腺炎应该怎样饮食

167 急性胰腺炎恢复进食后症状加重怎么办

168 什么情况下急性胰腺炎需要肠内营养

168 发生急性胰腺炎了，为什么不能吃东西也不能喝水

169 肥胖会导致胰腺炎吗

169 怎样饮食可以预防急性胰腺炎发生

170 急性胰腺炎会导致哪些并发症

170 为什么暴饮暴食会发生急性胰腺炎

170 慢性胰腺炎

170 慢性胰腺炎的病因有哪些

171 慢性胰腺炎为什么会营养不良

172 慢性胰腺炎如何饮食才能保证营养

172 为什么慢性胰腺炎患者不能饮酒

173 慢性胰腺炎胰酶补充治疗的注意事项

174 胆道系统肿瘤

174 胆道系统肿瘤有哪些