

## **2025 年 2-3 月：食得好與管理腸易激綜合症 Irritable bowel syndrome (IBS)**

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

## **2025 年 2 月：食得好與管理腸易激綜合症 Irritable bowel syndrome (IBS)**

### **介紹：**

腸易激綜合症 Irritable bowel syndrome (IBS) 是一種常見的胃腸道疾病。典型症狀包括腹痛、痙攣、腹脹和排便習慣改變，從突然發作的腹瀉到便秘。這些症狀通常在排便後緩解。重要的是要注意，症狀各不相同，並且取決於個人，有些人可能每天都有症狀，而另一些人偶爾會出現症狀。研究表明，大多數人注意到在進食後 3 小時內他們的體癥和症狀出現。

出血和持續的劇烈疼痛不是 IBS 的症狀，可能表明存在其他問題。如果您有這些症狀，請儘快諮詢您的醫生。

### **腸易激綜合症 Irritable bowel syndrome (IBS) 的病因是什麼？**

食物不會導致 IBS，但可能會引發症狀。IBS 沒有具體的原因，但許多患有這種疾病的人似乎患有過敏性結腸。有幾個因素會導致 IBS，包括遺傳、以前的腸道感染（如胃腸炎）、環境原因以及擔憂和壓力等情緒原因。

IBS 沒有診斷性疾病標誌物（實驗室檢查），醫生通常使用基於個人症狀的標準做出陽性診斷。

在就醫之前，請務必將每天飲食、生活方式和症狀記錄至少 7 天，以查看是否有規律。寫下以下要點以及如何影響您的 IBS 症狀：

- 您吃什麼食物和喝什麼液體，吃和喝的量是多少？
- 體能活動或鍛煉？
- 您使用的藥物和補充劑？

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

- 壓力、焦慮和睡眠模式？
- 荷爾蒙變化？

IBS 症狀的原因因人而異。一些生活方式（如睡眠、運動）可以有助控制 IBS 症狀，而其他生活方式（如壓力和焦慮）可能會使您的症狀惡化。

### **是否有特定食物會引發 IBS 症狀？**

食物和飲料對 IBS 患者的困擾不同。瞭解任何特定食物是否會導致問題的一種方法是寫下您吃和喝的所有食物並記錄任何不適。

從飲食中去除許多食物可能會導致飲食中的營養物質太過有限，從而導致健康問題。諮詢營養師，以確保您飲食均衡並獲得所需的所有營養。

### **我最近被診斷出患有 IBS，我需要開始無麩質 gluten-free 飲食嗎？**

麩質是一種存在於小麥、黑麥和大麥或產品中的成分有這些蛋白質，它會導致 IBS 症狀，如脹氣、腹脹、腹瀉和疼痛。

如果根據食物和症狀日記，含麩質食物似乎會引起症狀，那麼嘗試去除麩質飲食 2 周可能是合適的，看看症狀是否有所改善。

在嘗試無麩質飲食之前，先諮詢營養師很重要，以確保您飲食均衡並獲得所需的所有營養。

### **我患有 IBS，我可以喝牛奶嗎？IBS 患者也有乳糖不耐症嗎？**

一些 IBS 患者也可能患有乳糖不耐症。乳糖不耐症與牛奶過敏不同。

乳糖是牛奶和奶製品中的天然糖分。有些人難以分解乳糖。他們在喝奶製品后不久可能會出現脹氣、腹脹、痙攣和腹瀉等症狀。

乳糖不耐症並不意味著您在飲食中要完全避免或消除乳糖。有一些方法可以通過選擇乳糖含量低的食物來控制乳糖不耐症。

牛奶和由牛奶製成的食物提供鈣和維生素 D，有助於強健骨骼。如果您沒有獲得足夠的鈣和維生素 D，請諮詢您的醫療團隊，找到在飲食中添加足夠鈣和維生素 D 的方法。

## 益生菌對 IBS 患者有幫助嗎？

益生菌是有益的細菌和酵母。它們可能有助於保持腸道健康。還有許多不同類型和菌株的益生菌以不同的方式發揮作用。

迄今為止，還沒有足夠的研究來推薦特定類型和數量的益生菌給 IBS 患者的。如果您想嘗試益生菌，它們通常被認為對大多數人來說是安全的。與往常一樣，在開始新的補充劑之前，請諮詢您的醫療保健提供者。

## 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

## 2025 年 3 月：食得好與管理腸易激綜合症候群 Irritable bowel syndrome (IBS)

### 有什麼飲食有助於降低 IBS 症狀？

遵循低可酵解 FODMAP (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols 可發酵低聚糖、二糖、單糖和多元醇) 飲食可能有助於減輕 IBS 的症狀。FODMAP 是存在於小麥、牛奶、大蒜和蘋果等一些常見食物中的碳水化合物類型。

含有大量 FODMAP 的食物可能無法被 IBS 患者很好地消化，從而導致脹氣和腹脹等不舒服的症狀。

我們不建議所有有 IBS 症狀的患者都遵循完全沒有 FODMAP 飲食，因為 FODMAP 很複雜且難以遵循。如果您打算遵循低 FODMAP 飲食，請先諮詢註冊營養師。

### 是否有任何與生活方式相關的提示可以有助於降低 IBS 症狀？

研究表明，運動對健康有益，有助於促進規律排便，還有助於提高體能水準、管理壓力和改善睡眠。

當您感到壓力或心煩意亂時，IBS 症狀可能會變得更糟。如果您擔心有壓力，請諮詢您的醫療保健提供者。

煙草中的尼古丁可能會刺激腸道，使症狀惡化。如果您過去曾嘗試戒煙但沒有成功，請聯繫您的醫療保健提供者以獲得支援。

### 有哪些減輕 IBS 症狀的有用提示？

- (1) 吃加拿大食品指南中的各種食物。目標是我們吃的食物中有 50% 包括蔬菜和水果，25% 是蛋白質，其餘 25% 是穀物和澱粉
- (2) 全天少食多餐和零食，有助控制 IBS 症狀。避免一次吃大份量食物。
- (3) 減少高脂肪食物的攝入量。脂肪含量較高的食物包括高脂肪肉類、中式香腸、炸魚、炸雞、奶精
- (4) 盡量不要跳餐，避免在晚上吃得太晚。
- (5) 多喝水，尤其是在增加纖維攝入量時。目標是 9 到 12 杯（2250 毫升到 3000 毫升）。喝足夠的液體很重要，它有助於保持我們的排便柔軟和調節，降低脫水的風險。
- (6) 減少碳酸飲料和高糖飲料的攝入量。
- (7) 有些人報告說咖啡因和酒精會使 IBS 症狀惡化。

目前建議每日咖啡因攝入量不超過 400 毫克，大約是 3 杯（750 毫升）咖啡的量。需要注意的是，一些能量飲料、茶、可樂和巧克力也含有咖啡因。閱讀食物標籤對於確保您不會攝入過多的咖啡因很重要。避免或限制飲酒，少即是好。

- (8) 在輕鬆的氛圍中用餐。慢慢咀嚼食物，不要吞咽空氣以減少腹脹。
- (9) 避免食用過多由含有糖醇（如甘露醇 mannitol、山梨醇 sorbitol、木糖

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

醇 xylitol)或聚葡萄糖 polydextrose 的人造甜味劑製成的產品，因為這些可能會導致腹脹、脹氣或腹瀉。

### 註冊營養師如何提供幫助？

營養師可以與您合作，幫助確定可能引發 IBS 症狀的食物。他們還可以根據你的獨特症狀，給你提供個人化的建議，告訴你應該多吃或少吃什麼食物。您的營養師將制定一個循序漸進的計劃來實施這些改變，同時確保您獲得所需的所有重要營養素。

### 營養師可以向 IBS 患者提供什麼建議？

最重要的是，沒有特定食物或飲料導致 IBS。瞭解食物是否引發症狀的一種方法是記錄詳細的食物和症狀日記。在您開始從飲食中去除任何食物之前，最好與營養師合作，以確保您不會錯過重要的營養素。

### 亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。