

# 腹脹知多少

撰文◎胃腸肝膽科主治醫師 梁仁宙

腹脹是一種常見的消化系統不適症狀，指的是腹部感覺飽脹、壓迫或腫脹，可能伴隨腸鳴、打嗝、放屁、腹痛等情況。腹脹可以是暫時性的，也可能是慢性的，與多種因素有關，包括飲食習慣、腸胃功能、情緒壓力、腸道菌群失衡或其他潛在疾病。

以下將從腹脹的原因、診斷與治療三方面進行說明，並探討與食物的關聯性。

## 腹脹的原因

### 一、飲食相關因素：

- 進食過快：快速進食容易吞入大量空氣，造成胃內氣體積聚。
- 攝取產氣食物：如豆類、洋蔥、高麗菜、花椰菜、糯米等容易在腸道中產氣。
- 碳酸飲料：如汽水、啤酒，含有二氧化碳，容易導致胃內氣體增加。
- 乳糖不耐症：無法分解乳糖，導致乳製品進入大腸後被發酵產氣。
- 麩質不耐（麩質過敏）：如乳糜瀉患者食用

含麩質食物會導致腸道發炎和腹脹。

### 二、腸胃功能障礙：

- 腸躁症：一種功能性腸道疾病，常見症狀包括腹脹、腹痛、排便習慣改變。
- 腸胃蠕動異常：腸道蠕動減慢，氣體無法順利排出，導致氣體堆積。
- 腸道菌群失衡：好菌不足或壞菌過多，易產氣且影響消化吸收。
- 便秘：糞便滯留腸道，產氣菌持續分解廢物造成腹脹。

三、情緒與壓力因素：長期壓力、焦慮或憂鬱會影響自主神經與腸道功能，導致消化不良與腹脹。

四、其他潛在病因：胃食道逆流、腸阻塞、腹水、卵巢腫瘤、腹部腫瘤等都可能以腹脹為初期表現。

## 診斷方式

診斷腹脹需考慮症狀出現的時間、頻率、持續時間、與飲食或壓力的關聯，以及是否伴隨其他警訊症狀，如體重減輕、嘔吐、發燒或血便。

一、詳細病史詢問與理學檢查：醫師會問及飲食習慣、排便狀況、有無慢性病史，並進行腹部聽診與觸診。

二、實驗室檢查：

- 血液檢查（檢查發炎、感染、貧血）
- 糞便檢查（潛血、寄生蟲、消化情況）

三、影像檢查：

- 腹部X光：查看腸道氣體分布與腸阻塞情況
- 腹部超音波：評估是否有腹水、腹部腫瘤等
- 電腦斷層或胃鏡／大腸鏡：當有警訊症狀或需排除器質性病變時使用

四、食物不耐症測試或呼氣測試：可用於檢查乳糖不耐、果糖不耐、或小腸細菌過度增生等情況。

## 治療與飲食調整

治療腹脹需依照其成因對症下藥，同時調

整生活與飲食習慣。

一、藥物治療：

- 消脹藥、腸道蠕動促進劑、益生菌、消化酶補充劑等。

- 若為腸躁症，可能需使用抗憂鬱劑、腸道解痙藥。
- 若是乳糖不耐症，可服用乳糖酶補充劑。

二、生活調整：

- 定期運動促進腸道蠕動。
- 管理壓力與情緒，例如透過冥想、瑜伽、心理諮商。
- 建立良好的排便習慣。

三、飲食治療：

- 避免產氣食物：豆類、包心菜、洋蔥、碳酸飲料、油炸食物。
- 增加膳食纖維：有助腸道蠕動，但需漸進增加，避免初期腹脹加劇。
- 規律用餐與慢食：減少吞氣與消化負擔。
- 避免口香糖、吸管飲品：這些會讓人吞入更多空氣。

四、低FODMAP飲食：

FODMAP飲食是一種用於改善腸道症狀（如腹脹、腹痛、放屁、腹瀉或便秘）的飲食策略，特別適用於腸躁症（IBS）或功能性腸胃症狀的患者。這個飲食法源於澳洲蒙納許大學（Monash University）的研究，已被廣泛應用於臨床營養實踐。

FODMAP 是一組「短鏈碳水化合物與醣





## 常見的高與低 FODMAP 食物分類



類別	高FODMAP食物 (需限制)	低FODMAP食物 (可接受)
水果	蘋果、梨、西瓜、芒果、哈密瓜	香蕉、草莓、奇異果、橘子、葡萄
蔬菜	洋蔥、大蒜、花椰菜、蘆筍	胡蘿蔔、菠菜、南瓜、茄子
乳製品	牛奶、優格、奶酪	無乳糖牛奶、乳糖酶處理優格
穀類	小麥、黑麥、大麥 (含麩質)	米、燕麥、玉米、無麩質麵包
豆類	黃豆、黑豆、扁豆	發酵過的豆製品 (如豆腐)
糖類	蜂蜜、高果糖玉米糖漿	果糖低的楓糖、砂糖、米糖
甜味劑	山梨醇、木糖醇、甘露醇	不含多元醇的甜味劑，如蔗糖

醇」的總稱，容易在腸道中發酵產氣、吸水，引起腸道不適。

FODMAP是以下四類成分的英文縮寫：

- Fermentable (可發酵)
- Oligosaccharides (寡糖)：果聚糖(fructans)、半乳寡糖(GOS)，食物來源為洋蔥、大蒜、小麥、黑豆、黃豆。
- Disaccharides (雙糖)：主要是乳糖(lactose)，食物來源為牛奶、奶酪、優格。
- Monosaccharides (單糖)：指果糖含量高於葡萄糖的食物(果糖過剩)，食物來源為蘋果、梨、西瓜、蜂蜜。
- And
- Polyols (多元醇)：山梨醇(sorbitol)、甘露醇(mannitol)，食物來源為桃子、李子、口香糖、人工甜味劑。

FODMAP 為何會引起症狀？因為這些碳水化合物有以下特點：

- 吸水性強：進入小腸時，會吸引水分進入腸道，導致腹瀉或腸道脹滿。
- 不易吸收：這些成分不容易被小腸吸收，會進入大腸。
- 容易被腸道細菌發酵產氣：如氫氣、甲烷，引起腹脹、腸鳴、脹氣與疼痛。

所以低FODMAP飲食是一種科學且有效的飲食療法，尤其對於腸躁症與功能性腹脹患者幫助極大。透過逐步限制與重引方式，可以精確找出個人食物敏感來源，提升腸道舒適度與生活品質。但是實施過程需有計畫性與營養指導，避免營養不均或過度恐懼進食。

## 調整飲食 改善腹脹

腹脹是一種常見卻複雜的症狀，其成因可能單一，也可能多重交錯。飲食是導致與改善腹脹的關鍵因素之一，因此透過記錄飲食日記、漸進式調整飲食內容，有助於找出誘因與改善方式。若腹脹持續不解或伴隨警訊症狀，應及早就醫尋求專業評估。

