

腹脹知多少

恩主公醫院胃腸肝膽科 梁仁宙醫師

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。

一、腹脹的原因：

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

二、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。

1. 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。

2. 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）

3. 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。

4. 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。

三、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。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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：

(1) Fermentable（可發酵）

(2) Oligosaccharides（寡糖）：果聚糖（fructans）、半乳寡糖（GOS），食物來源：洋蔥、大蒜、小麥、黑豆、黃豆。

(3) Disaccharides（雙糖）：主要是乳糖（lactose），食物來源：牛奶、奶酪、優格。

(4) Monosaccharides（單糖）：指果糖含量高於葡萄糖的食物（果糖過剩），食物來源：蘋果、梨、西瓜、蜂蜜。

(5) And

(6) Polyols（多元醇）：山梨醇（sorbitol）、甘露醇（mannitol），食物來源：桃子、李子、口香糖、人工甜味劑。

● FODMAP 為何會引起症狀？

這些碳水化合物有以下特點：

- (1)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。
- (2)不易吸收：這些成分不容易被小腸吸收，會進入大腸。
- (3)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。

● 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、櫛瓜、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

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。

四、結語：

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。