# 急診護理指導

# 急性腸胃炎飲食原則

一、 不需要完全禁食，除非腸胃炎嚴重到無法吃藥或進食，才暫時空腹讓發炎的腸胃暫時休息。

二、 清淡、易消化、少量多餐。

三、 初期飲食可以口服電解質溶液或容易消化澱粉類食物為主，例如:稀飯、米湯、清麵條、吐司、饅頭、煮熟的馬鈴薯等。

四、 可以吃:切碎的水煮雞肉、清蒸鮮魚、蔬菜柔嫩的菜葉、蘇打餅乾、蘋果、香蕉(綠香蕉可以幫助止瀉)。

五、 不要吃:油煎油炸、辛辣刺激食物、甜食(蛋糕/甜甜圈等)、高糖飲料(會加重腹瀉)、纖維多纖維粗的食物(竹筍、蔬菜莖梗、芹菜、鳳梨)、乳製品(牛奶、優酪乳)。

六、 口服電解質補充液，市售的運動飲料含有較高糖份及較低電解質，不建議取代口服電解質溶液。

預約掛號與看診進度查詢

衛教天地

敬祝您早日康復

佑民醫院急診諮詢專線：

049-2358151 轉 5123

編碼:E0

衛教內容僅供參考，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題請向醫師諮詢。