

## 胃食道逆流飲食原則

1. 以少量多餐為原則，吃到七分飽即可，不要暴飲暴食。
2. 避免刺激性食物：
  - (1) 酒精飲料與碳酸飲料，如汽水、可樂，酸味強之果汁或水果，如烏梅、李子、鳳梨、檸檬汁、柳丁汁、番茄汁等。
  - (2) 辛香料，如：辣椒粉、胡椒粉、咖哩粉。
  - (3) 其他：甜食、咖啡、茶、巧克力、醋、果醋等。
3. 避免易產氣食物：
  - (1) 蔬菜：高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、青椒、洋蔥、蘆筍。
  - (2) 黃豆、毛豆、黑豆、豆腐、大量的豆漿。
  - (3) 所有奶類及乳製品、蛋黃。
  - (4) 全穀根莖類：地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆等。
4. 飲食應減少脂肪含量，並避免攝取油炸食品及難消化糯米類製品。
5. 進食後不要馬上平躺，至少須等 30 分鐘至 1 個小時，或可將床頭墊高 15-20 公分。
6. 睡前 2 小時勿進食餐點，以免在睡眠當中胃內食物刺激胃酸分泌。
7. 平日應保持排便通暢，減少脹氣、便秘的情形。
8. 避免穿著過緊的衣服、腰帶或褲子。
9. 進行戒菸，抽菸會降低食道括約肌張力。
10. 維持適當體重，肥胖或體重過重者應減輕體重。