

用飲食控制便秘：成人

Managing constipation with diet: Adults

甚麼是便秘？

便秘是指排便困難或排便次數少於平常的情況。您可能有：

- 塊狀或硬質大便
- 需要用力排便
- 無法完全排空腸道的感覺

如果您沒有每天排便，並不代表您有便秘。有些人可能每週排便三次。有些人則可能每天排便三次。

觀察排便頻率和質地的變化更為重要。

甚麼會引起便秘？

便秘的常見原因包括：

- 攝取纖維不足
- 攝取液體不足
- 體力運動不足
- 忽視排便的衝動
- 食用鐵和鈣等補充劑
- 使用含鋁或鈣的抗酸劑、抗憂鬱藥、抗組織胺、含可待因的止痛藥、肌肉鬆弛劑、利尿劑以及某些治療心臟病、癲癇症和巴金森氏症的藥物
- 腸躁症、結直腸癌、飲食障礙、甲狀腺功能低下、糖尿病、帕金森氏症、多發性硬化症及憂鬱症等健康狀況
- 荷爾蒙變化，例如懷孕期間

何時需要求醫？

如果您出現便秘並出現以下情況，請就醫：

- 腹部疼痛或腫脹
- 血便或直腸出血
- 不明原因的體重減輕
- 嘔吐
- 有結直腸癌家族史
- 改變生活方式一週後仍未見改善

如果您不確定是否應該去看醫療保健提供者，請致電 **8-1-1** 與註冊護士討論您的症狀。

可能出現哪些併發症？

便秘引起的併發症包括：

- 痔瘡
- 肛門皮膚破裂或撕裂
- 固定直腸位置的肌肉和韌帶變弱
- 憩室症
- 糞便嵌塞，糞便變硬卡住，造成堵塞

飲食如何助您緩解便秘？

纖維和液體共同作用，有助您保持排便規律且順暢。纖維可保留糞便中的液體，使糞便保持柔軟。

如果您的飲食中攝取的纖維不足，請在數週內逐漸添加富含纖維的食物。突然增加可能會導致腹脹和排氣。

患有某些疾病並有腸阻塞風險的人，則可能需要降低纖維攝取量。如果您對最適合您的纖維量有疑問，請諮詢您的醫療保健提供者。

記得還要多喝水。水是你最好的選擇。其它健康選項包括：

- 不加糖的咖啡和茶
- 不加糖低脂牛奶和強化植物飲料，如大豆、燕麥、杏仁
- 低鈉湯

如果您的尿液呈淡黃色或清澈，通常表示您喝了足夠的水。如果您的尿液呈深黃色且氣味強烈，則須補充更多液體。

哪些食物中含有纖維？

您可以在植物性食物中獲得纖維，例如：

- 蔬菜和水果，包括罐裝、冷凍和乾製的
- 全穀物和全麥產品，如麵包、麥片、意粉、糙米、燕麥、燕麥麩、大麥、碾碎乾小麥、小米及藜麥

- 豆類、豌豆、小扁豆及大豆
- 堅果和種籽

欲知包裝食品含有多少纖維，請閱讀營養成分表。每日攝取量百分比（% DV）顯示食物中某種營養素的含量是多還是少。5% DV 或以下為低，15% DV 或以上為高尋找每日攝取量百分比（% DV）較高的食物。

增加纖維攝取量的技巧

- 不要刨掉水果和蔬菜的皮
- 在砂鍋菜、咖哩、奄列、意粉、三文治及湯中加入切片蔬菜或菠菜和羽衣甘藍等綠葉蔬菜
- 在燕麥片、麥片、乳酪及沙律上加入水果或撒上堅果和種子
- 用豆類、豌豆或小扁豆代替菜餚中一半的動物性蛋白質。例如，用豆子代替辣肉醬中一半的碎牛肉
- 將奇亞籽、磨碎的亞麻籽或麩皮（小麥或米）撒入熱麥片、冰沙中，或混入堅果醬中。您也可以肉餅、砂鍋菜或自製烘焙食品中添加更多份量

吃西梅乾或喝西梅汁能緩解便秘嗎？

可以。西梅乾和西梅汁含有纖維和山梨糖醇（一種天然糖醇）。山梨糖醇具有通便、軟化大便的作用。

西梅乾可以單獨食用，也可以添加到水果粥等食譜中。

水果通便劑配方

- 250 毫升（1 杯）西梅
- 250 毫升（1 杯）葡萄乾
- 250 毫升（1 杯）大棗
- 125 毫升（1/2 杯）橙汁
- 150 毫升（2/3 杯）西梅汁
- 250 毫升（1 杯）麥麩（可選）

將原料混合，放入冰箱浸泡過夜。到了第二天，攪拌至順滑為止。

嘗試將水果通便劑塗在多士或餅乾上，或混入熱麥片或原味乳酪中。食譜可在冰箱中保存 2 週。多餘的部分可以存放在冰箱裡。

我可以吃甚麼來協助緩解便秘？

瀉藥是協助治療便秘的藥物。如果您難以控制便秘或從食物中獲得足夠的纖維，請查詢醫療保健提供者有關使用瀉藥的事宜。瀉藥有很多種，有些比其它更溫和。有些藥物如果長期使用，可能會使身體產生依賴。

長期使用纖維補充劑更安全，但不太可能改善藥物或醫療狀況引起的便秘。常見的纖維補充劑包括車前草、菊粉、甲基纖維素及聚卡波非鈣。

務必確保遵循服用纖維補充劑的指示，例如多喝水。如果您正在服用藥物，請詢問藥劑師纖維補充劑是否會影響其中任何一種藥物。

更多資訊

致電 **8-1-1** 與註冊護士、營養師、藥劑師或合資格的運動專業人士討論。

[HealthLinkBC File #68h 纖維與健康](#)

[HealthLinkBC File #68i 成人的健康小食](#)

《加拿大膳食指南》食譜：<https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>