



▲► 腸易激綜合症有機會因腸道與腦部協調出現混亂，導致腸道功能性失調。



## 腸道肌肉控制失調

統計顯示，全港有約百分之六的成年人患有腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱IBS），而由於不少患者未曾被確診，實際數字可能更多。它與一般肚瀉或便秘不同，並非因感染或病理因素影響，而是由多種因素導致的腸道功能性失調（Functional Gastrointestinal Disorder），腸道與腦部協調（Gut-Brain Axis）出現混亂，以致腦部對腸道肌肉的控制失調，令腸道無法發揮正常功能。除此之外，腸易激綜合症也有機會因腸道對某些食物吸收不良而引致。而壓力不會直接導致腸易激綜合症，卻會加劇腸道不適的症狀。

養和醫院營養師莫穎珊說：「腸易激綜合症並不會引致其他腸道疾病，包括大腸癌或腸炎等，或衍生其他健康問題。患者求診的主要原因，大多是腸易激綜合症造成腸道不適，甚至社交與生活上的困擾，例如：頻繁如廁、放屁、便秘、腹瀉、腹痛、腸道氣體過多導致腹脹等。」

養和醫院營養師  
莫穎珊



# 腸易激綜合症

點

算

好



都市人日忙夜忙，經常面對壓力和不良飲食習慣，以致出現肚瀉、便秘、腹脹等腸道問題，十分普遍，然而以上問題有可能在毫無原因和先兆下突然「發作」，在排除所有腸道結構性問題後，有機會足患有腸易激綜合症。而部分腸易激綜合症個案與食物有莫大關聯，而研究顯示進食低FODMAP餐，能夠減低或舒緩百分之七十五症狀。

今期營養師會詳細講解何謂腸易激綜合症，以及它的病因、徵狀和飲食治療方法。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



► 研究顯示香港約有百分之六的成年人患有腸易激綜合症。



◀腸易激症患者應減少飲用含咖啡因的飲品，避免增加腸道負擔。

▼有核的水果如牛油果含有糖醇。



## 低FODMAPs飲食法

腸易激綜合症的症狀可能是源於對某些可發酵性碳水化合物 (FODMAP) 吸收不良，亦可因大量進食FODMAP而讓症狀惡化。可發酵性碳水化合物大多出現於五穀類、蔬果、奶及製品和糖類內，包括可發酵性的寡糖 (Fermentable Oligo-saccharides)、雙糖 (Disaccharides)、單糖 (Monosaccharides) 和糖醇 (Polyol)。莫穎珊解釋，當它們進入腸道後並不能完全被吸收，而由於腸道內含有很多細菌，會使食物發酵，從而產生氣體，導致腸道不適症狀。

研究顯示，患者按低「發酵性碳水化合物 (FODMAPs) 飲食法，可以降低百分之七十五腸易激綜合症的症狀。莫穎珊指：「低FODMAPs飲食法是近十年才提出，它與一般減肥或健康的飲食餐單不同，是一種用作針對腸道徵狀的飲食治療。患者亦應盡量減少進食會產生氣體、含咖啡因、酒精以及高脂肪的食物，避免增加腸道負擔。」

由於低FODMAPs飲食需要戒掉引致腸胃徵狀的食物，必須在醫生和營養師監察下進行。營養師會按患者的飲食提供餐單以確保營養均衡，同時了解會否有其他飲食不耐問題，並進行適時重新引進 (re-introduction)。若自行進行FODMAPs飲食，過度戒口，有機會造成營養不均或缺乏某一微量元素，如鈣、纖維、維他命等等。」

## 按病徵 分四類

腸易激綜合症需由醫生根據病徵來確診，而確診腸易激綜合症前，必須先排除其他疾病和原因，例如腸道發炎、食物過敏或大腸癌，因為它們與腸易激綜合症的症狀十分相似。

莫穎珊指出：「按照羅馬IV診斷標準 (Rome IV Criteria)，腸易激綜合症按患者的症狀可分為四類，分別是較常見的便秘型和腹瀉型，亦有兩者混合型和無法確定型。如患者持續三個月內，每星期反覆出現最少一次腹痛，同時與排便有關，或排便的次數或糞便的質地有變，而症狀出現至少六個月，便有可能患有腸易激綜合症。」



▲便秘是腸易激綜合症的其中一種類型。



▲進食過量蒜頭容易導致腹脹。

▼患者若有腸道蠕動過快問題，或需服用腸道蠕動抑制劑。



## 針對治療腸道症狀

腸易激綜合症治療一般針對症狀為主，莫穎珊說：「若患者長時間出現腹痛，醫生或會處方抗抽筋藥和止痛藥；如果是便秘型患者，瀉藥、含有纖維的營養補充劑都有助舒緩病情；對於腸道蠕動過快而受影響的患者，則或需服用腸道蠕動抑制劑；心理治療則協助他們放鬆心情，減少情緒和壓力令症狀加劇。」

## 發酵性碳水化合物 (FODMAPs)

| 碳水化合物                              | 糖                               | 食物                          |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 寡糖 (Fermentable Oligo-saccharides) | 果聚糖 (fructans)                  | 小麥、大麥、油蔥、蒜頭、西瓜、葡萄乾、蘆筍       |
| 寡糖 (Fermentable Oligo-saccharides) | 半乳聚糖 (Galactans)                | 開心果、綠豆、青豆、鷹咀豆               |
| 雙糖 (Disaccharides)                 | 乳糖 (Lactose)                    | 牛奶、乳酪、奶製品                   |
| 單糖 (Monosaccharides)               | 果糖 (fructose)                   | 高果糖水果：蘋果、芒果、西瓜              |
| 單糖 (Monosaccharides)               | 高果糖漿 (high fructose corn syrup) | 不會天然存在於食品當中，但會添加至部分飲品、汽水、零食 |
| 糖醇 (Polyol)                        | 代糖如木糖醇、麥芽糖醇等                    | 口香糖、飲料、有核的水果如蘋果、車厘子、桃、梨、牛油果 |

