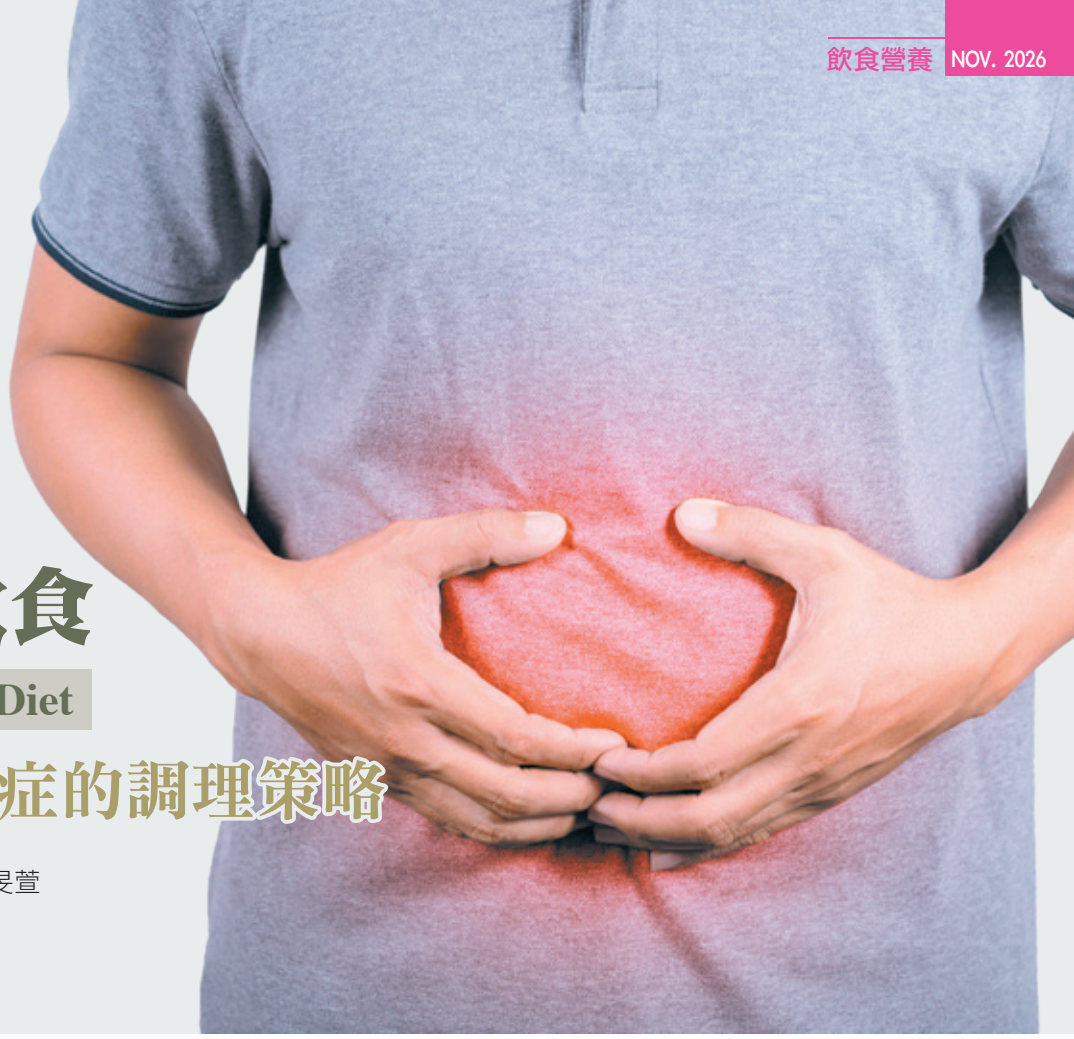


低腹敏飲食

Low FODMAP Diet

在治療腸躁症的調理策略

文／臨床營養科 營養師 林旻萱

根據統計資料顯示，台灣腸躁症盛行率約為10-20%。腸躁症（Irritable bowel syndrome，IBS）好發於年輕女性，常見症狀為腸胃不適（腹痛、腹脹）伴隨排便習慣改變。依據排便型態可區分為四種亞型：便秘型腸躁症（Irritable bowel syndrome with constipation, IBS-C）、腹瀉型腸躁症（Irritable bowel syndrome with diarrhea, IBS-D）、混合型腸躁症（mixed-Irritable bowel syndrome, IBS-M）與未分型腸躁症（unsubtyped IBS）。

腸躁症急性期之醫學營養治療建議

腸躁症為腸道與大腦交互作用紊亂產生之症候群，其風險因子有許多，如：基因、飲食、感染、腸道菌相、壓力及心理因素（焦慮、憂鬱）等。其中低腹敏飲食（Low-FODMAP Diet）常作為腸躁症急性期之醫學營養治療建議。

低腹敏飲食（Low-FODMAP Diet, Low-Fermentable Oligosaccharide, Dissharride, Monosaccharides and Polyols Diet）為限制發酵性寡糖、雙糖、單醣和多元醇飲食。其目的在於減少攝取難以被腸道吸收之醣類，以避免為腸道微生物利用產氣或減少腸道滲透壓梯度，進而緩解因腸道氣體增加導致之脹氣、腹痛或腹瀉等症狀。

低腹敏飲食介入分為三個階段

1.低FODMAP飲食階段：

此階段適用於腸躁症急性期，旨在排除所有FODMAP食物。倘若限制FODMAP飲食有效，病人即可進入下一階段。如果病人介入4-12週，腸胃症狀沒有改善，建議立即停止限制，並考慮其他治療方法。

2.FODMAP再引入階段：

漸進式引入富含FODMAP食物，以識別飲食誘因。建議一次採用一種富含單一FODMAP（例如：芒果）的食物測試，並在3天內逐步增加劑量測試。以確定病人對該類FODMAP（例如：果糖）的耐受性。

所選測試食物應能代表所有FODMAP。目前建議的食物包括：麵包、洋蔥、牛奶（乳糖）、芒果（果糖）、杏桃（山梨糖醇）和蘑菇（甘露醇），以及含有多種FODMAP混合的食物。

另外，在每次接續新的食物測試之前，理想情況下腸胃症狀應盡可能輕微，此可透過3天嚴格限制FODMAP飲食達成。此清除期有助於防止先前測試食物對腸道的影響及其對下次測試的影響。然而，若前一次測試未出現任何症狀，則表示該特定食物可以考慮加入病人的日常飲食中，病人可選擇另一種FODMAP食物接續測試。

3.個人化FODMAP階段：

目標在於控制腸躁症的同時，增加飲食種類並盡可能達到飲食指南的要求。以減輕限制FODMAP可能對腸道菌叢產生的負面影響，並幫助病人逐步恢復到更適合自己腸道與個人偏好的飲食型態。

低腹敏飲食方式不宜長期使用

須特別留意，低腹敏飲食並非健康飲食習慣，不宜長期使用；建議持續介入4週，不應超過12週。

近期越來越多設計嚴謹的臨床試驗表明，低腹敏飲食介入4週後，雖腸道症狀有所



（AI生成圖片）

下表分別為FODMAP含量高、低食物，請依照介入階段調整食物種類與攝取量：

食物種類	富含FODMAP食物	FODMAP較低食物
全穀雜糧	麵粉製品（吐司、麵包、餅乾）、大麥、小麥、黑麥、地瓜、乾豆類（鷹嘴豆、蠶豆、扁豆）、豌豆	白米、糙米、玉米、南瓜、小米、燕麥、木薯、馬鈴薯、蕎麥、藜麥等無麩質全穀雜糧
乳品類	牛奶、羊奶、優格乳、起司等含乳糖者	無乳糖之乳製品
豆魚蛋肉	毛豆、黑豆、黃豆及其製品（豆漿、豆干）	魚肉、蛋、肉類
蔬菜	洋蔥、大蒜、韭菜、蔥白、高麗菜、青花菜、抱子甘藍、蘆筍、蘑菇	苜蓿、茄子、竹筍、豆芽、胡蘿蔔、蘿蔔、辣椒、櫛瓜、黃瓜、四季豆、小白菜、青椒、彩椒、海藻、菠菜、蔥綠、番茄、蕪菁
水果（鮮果、果乾或果汁）	蘋果、櫻桃、芒果、桃、梨、李子、西瓜、黑莓、椰棗、無花果	香蕉、藍莓、草莓、葡萄、哈密瓜、奇異果、檸檬、橘子、百香果、木瓜、鳳梨
酒及飲料	上述水果製成的果汁、酒 蘭姆酒、甜酒 洋甘菊、印度奶茶	上述水果製成的果汁、酒 酒精是興奮劑，可能會加重腸躁症的症狀。雖多數酒精飲料FODMAP含量較低，但若飲酒會加重您的症狀，請限制攝入量
調味料	含有上述水果的果醬、醬汁或酸辣醬洋蔥粉、大蒜粉、蒜鹽、蒜油（未過濾）	鹽、胡椒、醋、辣椒、肉桂、香菜、薑、芥末、蒜油（過濾後）、花生醬
糖	蜂蜜、果糖糖漿、葡萄糖－果糖糖漿、果糖－葡萄糖糖漿、高果糖玉米糖漿、山梨醇、甘露醇、木糖醇、異麥芽酮糖醇（無糖薄荷糖、無糖口香糖、無糖棒棒糖、無糖巧克力）、果聚醣、低聚果糖（FOS）、菊苣纖維（inulin）、寡果糖	蔗糖、楓糖漿 人工甜味劑：阿斯巴甜、糖精
油脂及堅果種子	腰果、開心果	夏威夷果仁、花生、松子、南瓜子、芝麻、葵花籽、核桃、杏仁和榛果（至多10顆）

改善，但腸道菌群組成發生顯著改變。尤其有益菌群（雙歧桿菌 ）多樣性和豐富度下降，造成其代謝物在腸道免疫、腸道酸鹼度調節的益處減少，而對宿主健康構成潛在威脅。

現有研究亦表明，低腹敏飲食可能降低病人的鈣攝取量，增加其骨折與骨質疏鬆的風險。因此，低腹敏飲食需個別化調整，以提高其臨床應用價值。

｜參考資料｜

- Zhang, H., & Su, Q.（2025）. Low-FODMAP Diet for Irritable Bowel Syndrome: Insights from Microbiome. Nutrients, 17（3）, 544. https://doi.org/10.3390/nu17030544.
- Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust. IBS and the Low FODMAP diet Irritable bowel syndrome（IBS）.https://www.gloshospitals.nhs.uk/media/documents/FODMAP_dietsheet_for_website.pdf