

# 脹氣護理指導

2019.08制定  
2023.02審閱

 **原因：** 1. 吞下太多氣體。 2. 大腸製造的氣體太多。

 **症狀：** 有腹壓增加之感受、腹鳴及過度排氣現象。

 **產氣食物一覽表：**

產氣量	食物種類
少量 	魚、肉、禽、萵苣、蕃茄、蘆筍、秋葵、橄欖、葡萄、米、薯條、爆米花、全麥麵包、餅乾、蛋、辣椒、梨、草莓、甜瓜、玉蜀黍果仁、巧克力、水果凍。
中量 	馬鈴薯、地瓜、芋頭、糯米、燕麥片、茄子、蘋果、橘子汁、麵包、柑橘類水果。
多量 	花椰、黃瓜、牛奶、洋蔥、豆子、芹菜、胡蘿蔔、葡萄乾、香蕉、杏仁、梅子、脆餅、麥芽、甘藍、 <b>Bagel</b> 麵包、小黃瓜、蘿蔔、高麗菜、糙米、韭菜。

 **注意事項：**



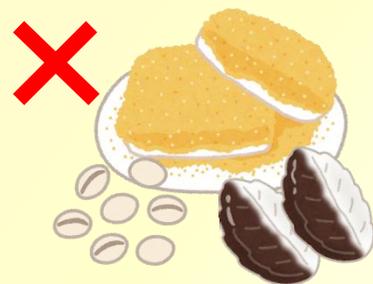
避免暴飲暴食  
吃飯少說話



少喝含  
氣飲料



塗抹薄荷油  
餐後多走動



少吃豆類及  
糯米食物

圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康