

# 脹氣知多少

每個人都會製造氣體。事實上，我們每天製造0.5~2公升的氣體，而且每天排氣約14次；不過因人而異就是了。氣體的排除靠打嗝和放屁，所排的腸子氣體就是二氧化碳、氧、氮、氫、甲烷和少量含硫氣體的混合物，而腸氣的味道之所以難聞和硫有關。大量的腸道氣體會引發脹氣和腹痛。

## 為什麼會脹氣：

氣體來自吞入的空氣，以及未消化的碳水化合物被大腸細菌分解而產生。細菌代謝碳水化合物時會產生氣體。有人對某些碳水化合物特別敏感，如下表，但也有可能不同人吃了確沒什麼問題。酵素製劑(Beano)和乳糖酵素可以減少未消化的碳水化合物，有助於防止氣體產生。酵素製劑可以分解棉籽糖和類似的碳水化合物，而乳糖酵素可以消化牛奶中的乳糖。

## 哪些人容易脹氣：(脹氣有很多原因，不全然是食物的問題)

- ◆ **鼻子過敏**：晚上鼻子過敏、鼻塞，不自覺用嘴巴呼吸，而吞入較多的空氣，造成胃脹氣。
- ◆ **便秘**：當膳食纖維攝取不足加上水喝得不夠，容易造成便秘，孳生壞菌產氣。
- ◆ **乳糖不耐症**：指乳糖酵素不足(稱為原發性乳糖不耐症)，這類型的人吃了乳糖的食物(尤其是大量)時，會有腹痛、脹氣、腹瀉的症狀。脹氣是由於未消化的乳糖在大腸細菌發酵所引起的。未消化的乳糖也會吸取水分進入大腸，造成腹瀉。
- ◆ **飲食習慣不良**：邊吃飯邊說話、或是趕時間囫圇吞棗式的吃飯，或是進食常搭配汽水、啤酒飲品，都容易造成脹氣。
- ◆ **腫瘤或其他疾病**：
  - (1)腸躁症：「腸道」的肌肉與神經過度敏感」一受到刺激就容易反應過度，反覆出現一些腸道功能性障礙症狀。主要臨床表徵是腹痛或腹部不適、腹脹感、腸道蠕動異常和排便異常、腹痛或腹脹常因排便或排氣而得到舒解。
  - (2)克隆氏症或嚴重腹瀉，破壞製造乳糖的細胞酵素的細胞而引起脹氣。
  - (3)腎臟病、心臟病、肝硬化等併發腹水，病人也會有腹脹現象。
  - (4)糖尿病、甲狀腺功能異常、尿毒症和自體免疫性疾病。
  - (5)肝腫瘤及其他腹腔腫瘤引起腹脹

## 如何改善脹氣：

- ◆ 吃東西要細嚼慢嚥，勿狼吞虎嚥
- ◆ 吃飯時要閉著口，以減少吞入過多的空氣

- ◆ 減少嚼口香糖、不要邊吃東西邊說話
- ◆ 避免喝汽水、可樂、啤酒等碳酸性飲料
- ◆ 避免攝取高油脂、高糖類的食物；養成定期排便的好習慣
- ◆ 適度的運動，也可減少腹部脹氣的產生。
- ◆ 盡量避免食用容易產氣食物：(如下表)

碳水化合物	說明與食物來源
棉籽糖和水蘇糖	難以吸收的寡糖類。存在於豆類、包心菜、甘藍菜、花椰菜
乳糖	牛奶與乳製品中
果糖	存在於水果、洋蔥、朝鮮薊和小麥中
山梨糖醇	難以吸收的糖醇。存在於許多水果中(蔬果、梨、梅)，這類會被萃取出做為無糖產品的代糖。
澱粉	無法完全消化的澱粉。存在於馬鈴薯、玉米、麵條和小麥中。
纖維質	豆類、燕麥麩、和水果中的水溶性纖維

### 飲食原則：

1. 避免易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、韭菜、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料。
2. 容易脹氣者，飲食減少油炸、放久的食物少吃，以新鮮蔬果為主，如果平日因乳糖不耐的因素未喝牛奶，擔心攝取鈣質不足，可多吃些深綠色蔬菜，或額外補充鈣片，平常也可吃益生菌或乳酸菌等，來改善腸胃容易脹氣的現象。
3. 正餐當中不喝太多液體，水分請於餐與餐之間補充
4. 勿食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多的空氣。
5. 少吃甜食
6. 少量多餐，避免過度飽食。

資料來源：財團法人台灣癌症基金會  
衛生保健組關心您