

溃疡性结肠炎患者的饮食调理与营养支持

张新云 焦靖雅

哈密市中心医院消化内科 新疆 哈密 839000

摘要: 溃疡性结肠炎 (Ulcerative Colitis, UC) 是一种慢性非特异性肠道炎症性疾病, 主要累及直肠和结肠黏膜及黏膜下层。本文旨在探讨溃疡性结肠炎患者的饮食调理与营养支持策略, 通过分析饮食对病情的影响, 提出科学合理的饮食建议, 以促进患者康复, 提高生活质量。

关键词: 溃疡性结肠炎; 饮食调理; 营养支持; 肠道健康

引言

溃疡性结肠炎是一种病因不明的慢性肠道炎症性疾病, 临床表现为腹泻、黏液脓血便、腹痛等症状, 且病情易反复发作。合理的饮食调理与营养支持在溃疡性结肠炎的治疗中占据重要地位, 不仅有助于缓解症状, 还能促进肠道黏膜的修复与再生。

1 饮食对溃疡性结肠炎的影响

1.1 可能加重病情的食物

对于溃疡性结肠炎患者而言, 某些食物可能会加重病情, 需要特别留意。乳制品, 如牛奶、奶酪等, 是常见的触发因素。由于部分患者对乳糖不耐受, 摄入乳制品后容易引发腹部胀气、腹痛和腹泻等症状。此外, 含咖啡因的饮料 (如咖啡、茶) 和酒精也是肠道的“刺激源”, 它们能刺激肠道, 使原本就脆弱的肠道黏膜受到更多刺激, 从而加重炎症症状。辛辣食物, 如辣椒、胡椒等, 更是溃疡性结肠炎患者的“禁忌”。这些食物可直接作用于肠道黏膜, 加重腹痛和腹泻。高脂食物, 如油炸食品、肥肉等, 同样不容小觑。它们会增加肠道的负担, 促进肠道的炎症反应, 使病情难以控制。产气食物, 如豆类、洋葱等, 也需适量食用。这类食物在肠道内易产生气体, 导致腹胀, 进一步加重肠道的不适感。而生冷食物, 如冰镇水果、冰淇淋等, 则可能直接刺激肠道, 使腹泻症状加剧。

1.2 有益于缓解症状的食物

当然, 也有一些食物对溃疡性结肠炎患者是有益的。在病情缓解期, 适量摄入新鲜蔬菜和水果等高纤维食物, 如青菜、西红柿、南瓜、茄子等蔬菜, 以及梨、火龙果、苹果、葡萄等水果, 有助于改善肠道蠕动, 预防便秘。但需注意, 在病情活动期, 应避免过多摄入粗纤维食物, 如韭菜、芹菜等, 以免加重腹泻。富含 ω -3脂肪酸的食物, 如鱼类 (三文鱼、鲑鱼等), 具有抗炎作用, 可适量食用, 以减轻疾病症状。同时, 蛋白质和

维生素丰富的食物也是必不可少的。鸡蛋、瘦肉、牛奶 (非乳糖不耐受者)、豆制品等优质蛋白质, 以及胡萝卜、苹果等富含维生素的食物, 有助于增强体质, 促进肠道修复。此外, 益生菌食品也是溃疡性结肠炎患者的“好帮手”。低糖、常温保存的酸奶等富含活性益生菌的食品, 有助于调节肠道菌群平衡, 改善消化功能, 从而缓解病情。

2 溃疡性结肠炎患者的饮食调理策略

2.1 个体化饮食计划

溃疡性结肠炎患者的症状和病情程度因人而异, 有的患者可能仅表现为轻微的腹泻和腹痛, 而有的患者则可能出现严重的血便和体重下降。因此, 制定个体化饮食计划显得尤为重要。这并不意味着患者可以随意选择自己喜欢的食物, 而是在医生或营养师的指导下, 根据自身病情、营养需求和口味偏好, 科学合理地调整饮食结构。在制定个体化饮食计划时, 首先要考虑患者的病情阶段。在病情活动期, 患者可能需要更加严格的饮食限制, 以减轻肠道负担, 控制炎症发展。而在病情缓解期, 则可以适当放宽饮食限制, 增加营养摄入, 促进肠道修复^[1]。其次, 个体化饮食计划还应充分考虑患者的营养需求。溃疡性结肠炎患者往往因为腹泻、食欲不振等原因导致营养摄入不足, 容易出现贫血、低蛋白血症等营养不良症状。因此, 在饮食中应适当增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物, 如瘦肉、鸡蛋、牛奶 (对于非乳糖不耐受者)、豆制品、新鲜蔬菜和水果等。此外, 个体化饮食计划还应兼顾患者的口味偏好。对于喜欢辛辣、油腻食物的患者, 应逐步引导他们改变饮食习惯, 选择更加清淡、易消化的食物。同时, 也可以尝试用一些调味品和香料来增添食物的风味, 提高患者的食欲。

2.2 低脂、低纤维、易消化饮食

溃疡性结肠炎患者的肠道黏膜受损, 消化功能减弱, 因此应保持饮食清淡, 减少油脂摄入。过多的油脂

会增加肠道负担,加重腹泻和腹痛症状。建议选择蒸、煮、炖等烹饪方式,避免油炸、煎炒等高脂肪食物。比如,可以用蒸锅蒸一些蔬菜、鱼肉等食材,既保留了食物的营养成分,又减少了油脂的摄入。在选择食物时,应优先考虑柔软易消化的食物。稀饭、面条、豆腐、鱼肉等食物质地柔软,容易消化吸收,不会给肠道带来过大的负担。同时,这些食物还富含丰富的营养成分,有助于满足患者的营养需求。比如,稀饭中可以加入一些蔬菜、瘦肉等食材,既增加了口感和风味,又提高了营养价值。膳食纤维对于促进肠道蠕动、预防便秘具有重要作用。然而,对于溃疡性结肠炎患者来说,在病情活动期应适当减少膳食纤维的摄入。因为过多的膳食纤维可能会刺激肠道黏膜,加重腹泻症状。建议患者在病情缓解期逐渐增加膳食纤维的摄入,以促进肠道蠕动,预防便秘。可以选择一些富含可溶性膳食纤维的食物,如苹果泥、香蕉泥等,既易于消化吸收,又能起到润肠通便的作用。

2.3 充足的水分和电解质摄入

保持充足的水分摄入对于溃疡性结肠炎患者来说至关重要。水分可以软化大便,降低便秘的发生风险。同时,充足的水分还有助于稀释肠道内的有害物质,减轻对肠道黏膜的刺激。建议患者每天至少饮用8杯水,或者根据自己的口渴程度和尿量来调整饮水量。溃疡性结肠炎患者由于腹泻等原因,容易导致电解质失衡。特别是钾、钠等电解质的丢失,可能会引发乏力、心悸等不适症状^[2]。因此,在饮食中应适当补充含钾、钠等电解质的食物或饮料。比如,可以多喝一些果汁、蔬菜汁等富含维生素和矿物质的饮品,或者吃一些富含钾的食物,如香蕉、土豆等。

2.4 避免刺激性食物

辛辣、油腻、生冷、酒精等刺激性食物是溃疡性结肠炎患者的“禁忌”。这些食物会直接刺激肠道黏膜,加重炎症和症状。比如,辛辣食物中的辣椒素会刺激肠道黏膜,导致腹泻和腹痛加剧;油腻食物会增加肠道负担,促进炎症反应;生冷食物会降低肠道温度,影响消化吸收功能;酒精则会直接损伤肠道黏膜,加重病情。因此,患者在日常饮食中应尽量避免这些食物。可以选择一些清淡、易消化的食物,如稀饭、面条、蔬菜汤等。同时,也要注意食物的烹饪方式和调味品的使用,尽量保持食物的原汁原味,减少刺激性物质的摄入。

2.5 注意饮食卫生

养成良好的饮食习惯对于溃疡性结肠炎患者来说至关重要。食物要新鲜、干净,避免食用过期、变质的食

物。因为过期、变质的食物中可能含有有害细菌和毒素,会进一步损伤肠道黏膜,加重病情。建议患者在购买食材时选择正规渠道,注意查看生产日期和保质期;在储存食物时要注意温度和湿度,避免食物发霉变质。定期清洗餐具也是保持饮食卫生的重要一环。餐具在使用过程中容易沾染细菌和污垢,如果不及时清洗消毒,就会成为细菌滋生的温床。建议患者在每次用餐后及时清洗餐具,并使用消毒柜或开水进行消毒处理。此外,保持厨房卫生也是预防食物中毒等风险的重要措施。厨房是食物加工和储存的重要场所,如果卫生状况不佳,就会增加食物中毒的风险。建议患者定期打扫厨房卫生,保持厨房通风干燥;在处理食材时要注意生熟分开,避免交叉污染。

3 溃疡性结肠炎患者的营养支持策略

3.1 口服营养补充(ONS)

口服营养补充剂是一种方便、易行的营养支持方式,特别适用于轻度至中度营养不良的溃疡性结肠炎患者。这些患者虽然存在营养摄入不足的问题,但肠道功能尚能维持基本的消化吸收,因此可以通过口服营养补充剂来提供必要的营养素。ONS通常包含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等全面营养素,能够满足患者日常所需的营养需求。与普通食物相比,ONS具有更高的能量密度和更全面的营养成分,因此能够在较小的体积内提供更多的能量和营养。这对于食欲不振、进食量有限的溃疡性结肠炎患者来说尤为重要。在使用ONS时,患者可以根据自身的口味和营养需求选择合适的营养补充剂。例如,对于乳糖不耐受的患者,可以选择无乳糖或低乳糖的营养补充剂;对于需要增加蛋白质摄入的患者,可以选择高蛋白的营养补充剂^[3]。此外,ONS的口味和质地也可以根据患者的喜好进行调整,以提高其接受度和依从性。ONS的使用方便,患者可以在家中自行服用,无需特殊的设备或技术支持。同时,ONS的吸收利用率也较高,能够迅速改善患者的营养状况。研究表明,合理使用ONS可以显著提高溃疡性结肠炎患者的营养指标,如血红蛋白、白蛋白等,从而改善其身体状况和生活质量。然而,需要注意的是,ONS并不能完全替代正常饮食。在使用ONS的同时,患者还应尽量保持正常的饮食摄入,以确保获得全面的营养支持。此外,对于存在严重肠道功能障碍或吸收不良的患者,ONS可能无法满足其营养需求,此时应考虑其他营养支持方式。

3.2 肠外营养(PN)

对于严重营养不良或无法耐受肠内营养的溃疡性结

肠炎患者，肠外营养是一种有效的营养支持方式。PN通过静脉输注方式将营养素直接输送到患者体内，绕过了肠道这一消化吸收环节，因此能够迅速改善患者的营养状况。PN通常包含氨基酸、脂肪乳、葡萄糖、维生素和矿物质等全面营养素，能够满足患者日常所需的全部营养需求。与肠内营养相比，PN具有更高的能量密度和更全面的营养成分，因此能够在较短的时间内提供大量的能量和营养。这对于存在严重肠道功能障碍或吸收不良的患者来说尤为重要。然而，PN的使用需要在医生或营养师的指导下进行。因为PN的输注速度、浓度和配方都需要根据患者的具体情况进行调整，以确保其安全性和有效性。同时，PN的输注过程中也存在一定的风险，如感染、静脉炎等并发症的发生。因此，在使用PN时，需要严格遵守操作规程，加强患者的监护和管理。此外，PN并不能长期作为唯一的营养支持方式。因为长期缺乏肠道刺激和营养素的直接吸收利用，可能会导致肠道功能的进一步衰退和并发症的发生。因此，在患者肠道功能恢复或改善后，应尽快过渡到肠内营养或正常饮食。

3.3 肠内营养（EN）

对于需要长期营养支持的溃疡性结肠炎患者来说，肠内营养是一种符合生理、费用较低的营养支持方式。EN通过管饲或口服途径将营养素输送到患者肠道内，利用肠道的消化吸收功能来提供必要的营养素。EN通常包含整蛋白型、短肽型或氨基酸型等不同类型的营养制剂，以满足患者不同的营养需求和肠道功能状况。对于肠道功能相对较好的患者，可以选择整蛋白型营养制剂；对于存在肠道消化吸收障碍的患者，可以选择短肽型或氨基酸型营养制剂。此外，EN的配方还可以根据患者的具体情况进行调整，如增加膳食纤维、益生菌等成分，以改善肠道功能和免疫力。在使用EN时，需要选择合适的输注方式和速度。对于能够口服的患者，可以

直接口服营养制剂；对于存在吞咽困难或意识障碍的患者，可以通过鼻胃管或鼻肠管进行管饲^[4]。同时，输注速度也需要根据患者的肠道功能和耐受性进行调整，以避免肠道刺激和并发症的发生。EN具有符合生理、费用较低等优点。因为EN利用了肠道的消化吸收功能，所以能够更好地维持肠道的结构和功能，减少并发症的发生。同时，EN的费用也相对较低，能够减轻患者的经济负担。然而，需要注意的是，EN并不能完全替代正常饮食。在使用EN的同时，患者还应尽量保持正常的饮食摄入，以增加食物的多样性和口感，提高患者的食欲和生活质量。

结语

溃疡性结肠炎患者的饮食调理与营养支持在治疗中占据重要地位。通过科学合理的饮食规划和营养支持策略，有助于缓解症状、减轻疼痛、促进肠道黏膜的修复与再生，并提高患者的生活质量。每个患者的体质和反应不同，建议在制定饮食计划和营养支持方案时咨询医生或营养师的指导，以制定适合个人需求的方案。

参考文献

- [1]魏雨杉,索莉娜,阚亦非,等.反馈式饮食护理干预对溃疡性结肠炎患者心理应激状态、胃肠道功能的影响[J].中国肛肠病杂志,2024,44(10):70-73.
- [2]王美玲,刘艺婷,李艳秋.溃疡性结肠炎行正念减压联合饮食干预对患者睡眠质量的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(08):1814-1816.
- [3]贺小芬,王梦情,凌雪芳.营养风险管理对溃疡性结肠炎患者饮食行为及营养状况的影响[J].齐鲁护理杂志,2024,30(05):56-59.
- [4]王小艳.个性化饮食护理对溃疡性结肠炎患者营养状况的影响观察[C]//榆林市医学会.第二届全国医药研究论坛论文集(一).青海省西宁市第二人民医院,2023:5.