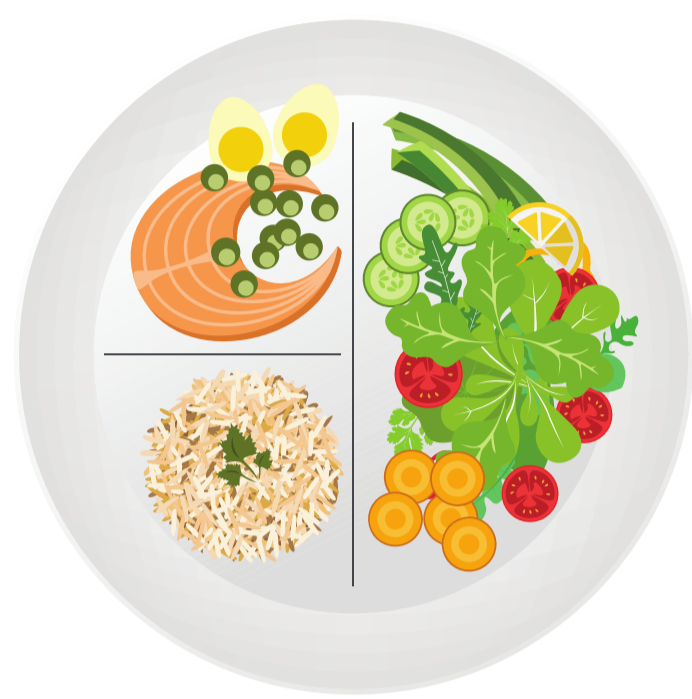


腹泻问题管理

腹泻是指一天内多次排出水样便，这可能是由疾病、药物或治疗引起的，并会影响您的食欲。腹泻若持续，会导致体重下降、脱水和营养不良，从而影响您的治疗方案。



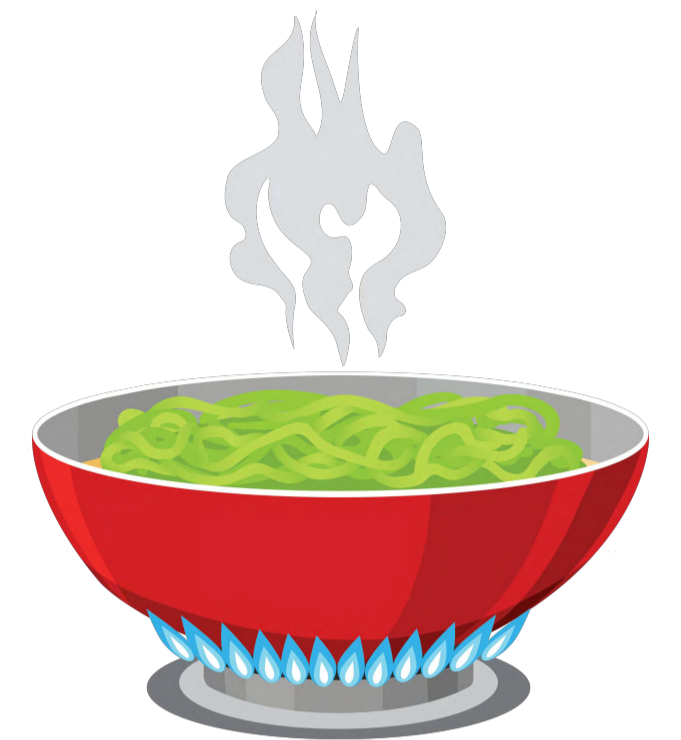
✓ 少食多餐



✓ 饮用等渗饮料、肉汤和口服补液以确保充足的水分摄入



✓ 服用医生开出的止泻药物



✓ 确保所有食物都彻底煮熟

有助于缓解腹泻的食物：



✓ 可溶性纤维（如燕麦、大麦、去皮的苹果和梨）



✓ 其他有帮助的食物（例如纯烤吐司和干性饼干）。



✓ 大豆或大米制品（例如豆浆、豆花和精制米）



可能加剧腹泻的食物：

- ✗ 过量的糖和摄入过多甜味饮料
- ✗ 高脂肪食物（例如：肥腻的肉汁和油炸食品）
- ✗ 辛辣食物（例如：辛辣的咖喱/肉汁、辣椒叁巴、冬荫功/辣汤和辣椒）。
- ✗ 含乳糖食物（例如：牛奶、酸奶和奶酪）。
- ✗ 不溶性纤维（例如：糙米、全麦面包、全麦谷物、种籽类食物和坚果、绿叶蔬菜及其茎、带皮的生水果和蔬菜等）



若想了解更多有关健康资讯，请扫描左边的二维码浏览陈笃生医院保健知识库

营养与饮食科
PECC-DIS-ED-2021-1383C-v1