

FODMAP 飲食原則

目的

發炎性腸道疾病，如：克隆氏症、潰瘍性結腸炎、大腸激躁症（腸躁症）等患者，常出現腹脹、腹痛、噁心及排便習慣改變（腹瀉或便秘）為了減少腸道不適症，建議可採取低 FODMAP 飲食。

一、限制含發酵性寡醣、雙醣、單醣及多元醇的食物來源

因這些食物難在小腸被吸收及具高滲透壓性，較快在小腸被發酵，容易造成上述腸胃不適症。

分類	種 類	食 物 來 源 (舉例)
寡醣	果寡醣、菊糖、棉子糖、水蘇糖	小麥、黑麥、大麥、洋蔥、大蒜、扁豆、菜豆、雪蓮子
雙醣	蔗糖、乳糖、麥芽糖	牛奶、羊奶、冰淇淋
單醣	果糖、葡萄糖	蜂蜜、芒果、西瓜、蘋果、梨子
多元醇	山梨糖醇、麥芽糖醇、木糖醇	蘋果、梨子、蘑菇、花椰菜、口香糖

二、在 FODMAP 飲食中，如何選擇適合之食物？

食物種類	建議避免攝取的食物	建議可選擇的食物
主 食 類	小麥、黑麥、大麥、甜玉米	米、燕麥、玉米粥、葛粉、藜麥、木薯粉、地瓜、南瓜、馬鈴薯
水果	蘋果、杏桃、櫻桃、龍眼、荔枝、芒果、梨子、李子、梅乾、西瓜、酪梨、柿子、紅毛丹	奇異果、草莓、香蕉、橘子、葡萄、檸檬、哈密瓜
蔬菜	洋蔥、花椰菜、荷蘭豆、蘑菇、蘆筍、甜菜根、大白菜、秋葵、韭菜、茴香、芽甘蘭	蕃茄、紅蘿蔔、苜蓿芽、萵苣、小白菜、菠菜
奶 類 及 其 製品	牛奶、冰淇淋、乳酪類（含乾酪）	無乳糖牛奶、豆漿
甜 味 劑	山梨糖醇、麥芽糖醇、木糖醇、蜂蜜、高果糖玉米糖漿、	楓糖漿



慈濟醫療志業

FODMAP 飲食原則

☐ 克隆氏症

☐ 潰瘍性結腸炎

☐ 腸躁症

☐ 其它：

三、其他注意事項

- 1、雖然食物中的纖維質、寡糖可當成益生元之來源，以維持正常腸道益生菌叢及抵抗致病性感染，但因吸收不良故其益處不大。
- 2、建議可從飲食中找出哪些食物較易引起不適症，並避免攝取（排除性飲食）。
- 3、避免刺激性食物，如：含咖啡因、酒精性飲品、辛辣性調味品。減少太甜、鹹及油炸不易消化之食物。
- 4、若常出現脹氣者，進食中應細嚼慢嚥，避免中吃入過多空氣、避免嚼口香糖、喝含碳酸飲料。
- 5、建議調整緊張的生活型態、學習放鬆技巧，規律作息、充足睡眠、多做有氧運動等以改善腸神經系統。

低 FODMAP 飲食：參考菜單

餐次	菜單 (材料)
早餐	1. 燕麥片 + 無乳糖牛奶 2. 烤 (蒸) 地瓜 3. 蕃茄苜蓿芽沙拉
午餐	1. 白飯1碗 2. 燉馬鈴薯紅蘿蔔豆乾 3. 炒小白菜 4. 薑絲紫菜湯
午點	香蕉 1 條

晚餐	1. 養生鹹粥 (糙米、素肉絲、枸杞、芹菜末、鹽、香油、(當歸 1 小片) 調味 2. 滷豆包 3. 薑絲炒菠菜葉 4. 橘子 1 顆
----	--

參考資料：

Adapted from Gibson, P. R., & Shepherd, S. J. (2010). Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach, J Gastroenterol Hepatol. 25, 252.

Nora, D. (2012). Medical nutrition therapy for lower gastrointestinal tract disorders. In Mahan, L. K. et.al. (Eds.), Krause's Food & the Nutrition Care Process (13th ed., pp. 610-642). St. Louis, Mo: Elsevier/Saunders.

制定：106/01/24

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
早上 門診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050、4051

敬祝您
身體健康・平安吉祥



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

http : //www.tzuchi.com.tw