



## 好文分享

### 腸胃炎吃什麼？腸胃炎症狀、照護、飲食注意事項一次看

親子天下出版 黃璣寧著 發布於:2023-02-23 更新 2025-09-15

115年04月

腸胃炎可以吃什麼？腸胃炎有什麼症狀？小孩腸胃炎怎麼辦？

腸胃炎時，其實及早進食比較快痊癒，只是在吃食上選擇上要注意，並且孩子若在嘔吐期不易進食，可以先補充薄鹽米湯，暫時不吃食物。



過去舊的觀念總是覺得，腸胃炎的時候應該讓孩子的肚子休息一下，可以暫時禁食不吃東西，然而最新的研究顯示，這些作法其實沒有什麼特別的好處，反而增加孩子的痛苦。

腸胃炎期間，建議可透過「少量多餐」的方式食用清淡飲食，不應完全禁食、不吃東西，也要注意補充水分與營養，必要時補充電解質，可以幫助腸胃炎康復。

### 為什麼會腸胃炎？腸胃炎常見的兩種類型

腸胃炎常見可以分為「病毒性腸胃炎」及「細菌性腸胃炎」兩種，會出現嘔吐或腹瀉的症狀。大部分孩子得到的腸胃炎，還是以病毒性腸胃炎為主，也就是俗稱的「腸胃型感冒（stomach flu）」。

### 病毒性腸胃炎：諾羅病毒好發於學校

- **引起原因：**有多種不同的病毒可導致病毒性腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。
- **傳染方式：**病毒性腸胃炎主要透過糞口途徑傳播，例如食用受病毒污染的食物或水、與病人密切接觸，皆可能受到感染。
- **哪些人容易得病毒型腸胃炎：**輪狀病毒、腺病毒、諾羅病毒及星狀病毒好發於5歲以下的兒童，在疫苗發明之前，輪狀

病毒更是引起嬰兒和 5 歲以下幼童腹瀉最常見的原因；而諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。

- **好發時間：**台灣諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為 11 月到隔年 3 月間，而腺病毒若在疫情時則無季節性。
- **好發地點：**諾羅病毒的爆發流行好發於學校、醫院、軍營、收容及安養機構等人口密集機構，但也常發生在餐廳、大型遊輪、宿舍和露營地等地方。

**細菌性腸胃炎：**常見因沙門氏桿菌、大腸桿菌

- **引起原因：**常引起細菌性腸胃炎的致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌及霍亂弧菌等。
- **傳染方式：**細菌性腸胃炎通常是透過受病菌污染的手，或進食受污染的食物、飲品而感染，亦可經由空氣中的飛沫傳播。人與人之間糞口傳染途徑也很重要，特別是在照護腹瀉病人如嬰兒，容易造成傳染

**腸胃炎常見症狀**

**病毒性腸胃炎：**主要症狀是水瀉和嘔吐，也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀。

- **細菌型腸胃炎**：常見的症狀包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時會伴隨血便或膿便，但是不一定所有的症狀都會同時發生。

### 腸胃炎多久會好？

- **病毒性腸胃炎**：通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。大部分得到病毒性腸胃炎的人通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，如果發生在嬰幼兒、年長者需要特別注意。
- **細菌型腸胃炎**：症狀通常會持續1天或2天，有些會持續7至10天。視患者的年齡、個人健康狀況、感染之致病菌，以及吃了多少被污染的食物量等因素，均會影響症狀及其嚴重程度。

這邊提醒家長，急性腸胃炎通常先發生嘔吐，再接著腹瀉，在嘔吐期怕孩子不易進食，可以先補充薄鹽米湯，暫時不吃食物，八小時還可以接受。然而當孩子嘔吐緩解之後，不論有無腹瀉，十二小時內就應該吃點東西，以補充孩子的營養與熱量。

## 腸胃炎可以吃什麼？及早進食比較快痊癒

腸胃炎期間，建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，過油或高糖分的食物容易加劇腹瀉的情況，但也不建議完全禁食、不吃東西，必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。也應注意補充水分與營養，必要時補充電解質，有助於腸胃炎康復。

親子天下

### 腸胃炎吃什麼？

#### 飲食原則

- 少量多餐
- 清淡飲食
- 避免過油
- 避免高糖
- 補充水分
- 補充電解質



#### 建議避免

- 刺激性食物
- 高纖食物
- 油炸物
- 飲料
- 糖果
- 奶類



出現嚴重上吐下瀉的情況，不應自行購買藥物服用，應盡快就醫。

製圖：邱語萱

腸胃炎期間的飲食原則，可以參考以下：

- 少量多餐
- 清淡飲食
- 避免過油或高糖分

- 補充水分（如：薄鹽米湯）

- 補充電解質

關於腸胃炎可以吃什麼，以前的醫生時常背誦一個 BRAT 口訣，意指香蕉、米飯、蘋果、土司。然而後續的研究並沒有證實這些食物的補充效果，在任何一方面優於其他食物，因此目前醫生會很大方的鼓勵家長，如果遇到小孩腸胃炎，可以「少量的餵食，吃一般平常吃的食物就可以了」。薄鹽米湯是很好的水分補充品，是一般家庭可以自製的飲品。（薄米湯的簡單作法後面會跟大家分享）

如果是嬰幼兒出現腸胃炎症狀，餵母乳的媽媽可以繼續哺乳，至於配方奶寶寶，可以先暫時換成「無乳糖奶粉」哺餵，直到症狀緩解為止。使用無乳糖奶粉可以幫助五歲以下的兒童，縮短約十八小時的病程，還可以減少一半病程惡化的機率

### **腸胃炎時要避免的食物**

腸胃炎期間避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況，但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。腸胃炎期間，不應該讓小孩吃垃圾食物與飲料糖果。

腸胃炎建議避免的食物，可以參考以下：

- 刺激性食物：例如辛辣食物
- 高纖食物：例如竹筍、蔬菜莖梗
- 太油、太辣：例如油炸物
- 飲料
- 糖果
- 奶類

另外也需留意，如果腸胃炎出現嚴重上吐下瀉的情況，應儘速就醫，不應自行購買藥物服用。

**腸胃炎預防方法：確實洗手、留意食物處理方式**

**病毒性腸胃炎預防方法**

- 注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後（包括為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後），皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
- 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
- 為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面。
- 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。

- 出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染。

### 細菌性腸胃炎預防方法

- 烹調食物前、餐前或便後應確實洗手，小心處理食物。
- 食物應以保鮮膜包裹存放冰箱，再次食用前應加熱煮熟。
- 沙拉及冷盤之保存應特別謹慎。
- 被蒼蠅沾染、過期或腐敗等不潔食物，均應丟棄，切勿食用。
- 牛奶和奶製品應滅菌後再食用。食物要完全煮熟，尤其是雞蛋、家禽肉類、生鮮海產及魚貝類等。
- 水塔應經常清洗及消毒，旅行或野營時，用水應煮沸消毒。
- 確實撲滅並阻隔蒼蠅等病媒，垃圾桶應加蓋並定時清除。
- 如有嘔吐、腹瀉或發燒等症狀，應儘速就醫，並避免處理食物，以防傳播他人。

