

# 膽結石病人的飲食指導

## 壹、哪些人較易得膽結石？

- 一、女性、40歲以上、多次懷孕、肥胖。
- 二、服用含有雌性素的藥物或避孕藥。
- 三、家族史：家族性中有膽結石病史者。
- 四、疾病因素：肝硬化、高血脂症、膽紅素增加、糖尿病、溶血性疾病等。
- 五、飲食習慣不佳：嗜食高熱量、高油膩、高糖份食物、不喜歡吃早餐者。
- 六、肥胖或快速減重。

## 貳、膽結石常見的症狀有哪些？

大部分的膽結石患者是沒有症狀的，如果產生症狀則可能會出現上腹或右上腹部微痛、悶痛或劇烈絞痛，特別是在餐後及吃了油膩的食物更加明顯。有時陣發性的疼痛會延伸到背部、胸部或右肩，甚至伴隨噁心、嘔吐，另外也可能出現發燒及黃疸等症狀。

## 參、膽結石病人的飲食及生活保健

### 一、飲食方面

根據統計，飲食習慣與膽結石的發生有相當密切的相關性，過去研究指出，素食與否與膽結石無相關性。

#### (一) 避免長時間高油脂、高膽固醇飲食

選用植物油（如橄欖油、花生油），避免使用椰子油、棕櫚油；選擇肉類時，瘦肉旁附著之油脂及皮層應全除，且白肉優於紅肉；挑選零脂肪或低脂奶製品；避免選擇膽固醇含量較高的食物，如動物的腦、肝、腎、魚卵等，見下圖 1。

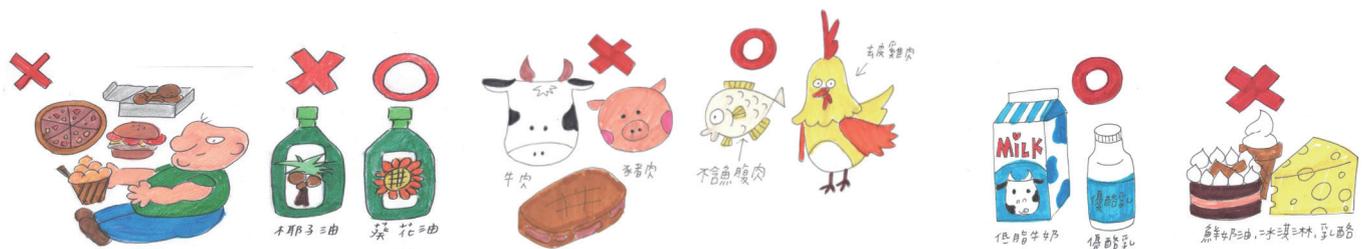


圖 1 膽結石病人飲食的選擇 (X: 不宜選擇、O: 可以選擇)

## (二) 烹煮方式

多利用清蒸、燉煮、烘烤、涼拌等方式烹煮食物，可利用花椒、八角、五香、蔥、蒜增加食物風味。避免油炸、調味用油（如：麻油、奶油、沙拉醬等）、辛辣調味品（如辣椒、胡椒、芥末等），見下圖 2-4。



圖 2 不建議烹調方式

圖 3 建議烹調方式

圖 4 禁止辛辣刺激食物

## (三) 增加高纖維飲食，減少精緻飲食和甜食

多攝取富含纖維質的蔬菜、水果、全穀類或全豆類食品，例如：菠菜、芹菜、甘藍、萵苣、韭菜、胡蘿蔔、南瓜、蕃薯、山藥、香蕉、蘋果、橘子、葡萄、奇異果、糙米飯、燕麥片、薏仁、綠豆等。此外，也要減少攝取蛋糕、麵包、餅乾等精製澱粉類和甜食，見下圖 5-7。



圖 5 可食高纖蔬果



圖 6 可食全穀或全豆類

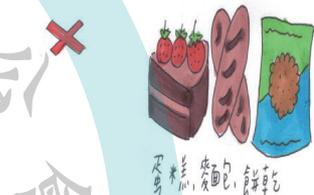


圖 7 減少精緻飲食

## 二、生活保健方面

### (一) 三餐正常、要吃早餐

長時間空腹，膽汁中的膽固醇就會堆積變成結晶，所以 3 餐正常、吃早餐是很重要的。

### (二) 規律運動、避免肥胖

做好體重控制避免肥胖，每週 3 次、每次 30 分鐘規律的有氧運動，例如：步行、慢跑、游泳、騎自行車、打太極拳、做韻律操等，亦可降低膽結石的發生機會，見圖 8-9。

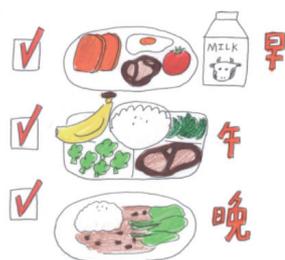


圖 8 三餐正常



圖 9 規律運動

