



慢性腹泻总反复， 饮食调理是关键

◎南充市高坪区人民医院 王艳

慢性腹泻是很常见的消化系统问题，特点是病程拖得久，还老反复发作，不少人都被它困扰。它不只是让人频繁跑厕所那么简单，还会严重影响生活质量——长期好不了的话，身体没法正常吸收营养，容易出现消瘦、没力气、贫血等情况；免疫力也会跟着下降，感染其他疾病的风险变高；而且频繁腹泻会打乱正常的工作、学习节奏，带来很多不方便。

慢性腹泻用药有不少“短板”

面对慢性腹泻，很多人第一反应是吃药缓解，但药物治疗其实有明显的局限性。首先，慢性腹泻的病因特别复杂，可能和肠道菌群失调、肠易激综合征、炎症性肠病等都有关系，很多时候药物只能暂时压下症状，没法从根上解决问题。

比如抗生素，它虽然能杀死引起腹泻的致病菌，可同时也会破坏肠道里的正常菌群，让菌群失衡更严重，反而导致腹泻反复甚至加重；还有一些止泻药，可能会抑制肠道正常蠕动，让肠道里的毒素堆起来，对身体有潜在危害；长期吃药还可能产生耐药性，后面再治疗就更难了。

饮食调理有3大优势

和药物比起来，饮食调理在慢性腹泻治疗中，作用是没法替代的，主要有三个核心优势：

第一，能修复肠道黏膜。肠道黏膜是肠道的“第一道防线”，慢性腹泻会把它弄坏，而鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜等富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，能给黏膜修复提供充足营养，帮助黏膜细胞再生、恢复。

第二，能调节肠道菌群。肠

道菌群平衡对肠道正常工作特别重要，酸奶、豆豉等发酵食品里有丰富的益生菌，吃了能补充肠道里的有益菌，抑制有害菌生长，改善菌群失调，从而缓解腹泻。

第三，能提供必要营养支持。慢性腹泻患者因为吸收不好，大多有不同程度的营养不良，合理搭配饮食能保证身体摄入足够的能量、蛋白质、维生素和矿物质，增强免疫力，帮身体康复。

慢性腹泻的“忌口清单”和“推荐菜单”

要避开的“雷区”有三类：一是辛辣刺激性食物，比如辣椒、花椒，会刺激肠道黏膜，让肠道蠕动变快，加重腹泻；二是油腻食物，比如油炸食品、肥肉，不好消化，会给肠道增加负担；三是生冷食物，比如冰饮、生鱼片，容易让肠道痉挛，诱发或加重腹泻。

推荐吃的“友好食物”也有三种：小米粥富含碳水化合物，质地软，容易消化吸收，能给肠道温和的营养，保护黏膜；山药含有丰富的淀粉酶、多酚氧化酶，有助于消化吸收，增强肠道功能；南瓜富含果胶，能保护胃肠道黏膜不被粗糙食物刺激，还能促进溃疡面愈合。

2个饮食原则要牢记

除了选对食物，吃的方式也会影响调理效果，有两个原则一定要遵守：

一是保持饮食规律，少吃多餐，别暴饮暴食。暴饮暴食会突然给肠道加负担，导致肠道功能紊乱，让腹泻更严重；而少吃多餐能让肠道每次消化时都处于轻松状态，有利于肠道功能恢复。

二是选对烹饪方式。适合用蒸、煮、炖的方式，比如蒸山药、煮小米粥、炖南瓜，要避免煎、炸、烤，这些方式会产生刺激性物质，加重对肠道的伤害。

这3个生活习惯得跟上

饮食调理不是孤立的，还得搭配好的生活习惯，才能让效果更好。首先，要注意腹部保暖，别受凉。寒冷刺激会让肠道蠕动加快，很容易诱发腹泻，尤其是换季或天气凉的时候，要记得给肚子盖好或穿个护肚。其次，要保持心情舒畅。精神紧张、焦虑等坏情绪会通过神经系统影响肠道功能，让腹泻加重，平时可以通过听音乐、聊天等方式缓解压力。最后，可以适当做些体育锻炼，比如散步、瑜伽。运动能增强体质，改善肠道的血液循环，帮助肠道功能恢复，但要注意别做太剧烈的运动，以免适得其反。

特殊情况别硬扛

虽然饮食调理很重要，但不是所有情况都能只靠饮食。当腹泻症状特别严重，出现脱水、电解质紊乱（比如乏力、心慌）等情况时，一定要及时去医院，在医生指导下用药物治疗——这时候用药是为了纠正脱水和电解质紊乱，快速缓解危险症状。不过等症状缓解后，还是要以饮食调理为主，巩固效果，防止腹泻复发。☺