

肛肠疾病饮食红黑榜

◎来宾市人民医院中医肛肠科 谢媛媛

“医生，我明明没吃辣，怎么又便秘了？”“护士，痔疮手术后能吃海鲜吗？”在肛肠科病房，“吃”往往是患者最关注的话题之一。毕竟，肠道堪称人体的“第二大脑”，吃对了能润肠通便、促进愈合；吃错了则可能引发疼痛、感染甚至病情反复。别担心！肛肠科护理团队为您整理了一份超清晰实用的“吃货指南”，通过“红榜推荐”与“黑榜提醒”，教您科学干饭，轻松避开“雷区”！

红榜推荐：肛肠患者的“超级食物”，吃出健康肠道

1.高纤维：肠道的“清道夫”

膳食纤维能增加粪便体积，软化粪便，刺激肠道蠕动，是预防和改善便秘、痔疮的“天然武器”。

全谷物：如燕麦、糙米、藜麦等，富含可溶性纤维，可用来煮粥或部分替代白米饭，轻松补充每日所需。不妨将燕麦片泡在水中，10分钟后观察其膨胀成“凝胶状”，直观感受纤维的吸水力！

蔬菜：西蓝花、菠菜、芹菜等绿叶菜含大量粗纤维，但需注意烹饪方式。过度蒸煮会破坏纤维结构，建议快炒或焯水后凉拌。

水果：火龙果（尤其是红心款，含黑色小籽有助于刺激肠蠕动）、猕猴桃（富含维生素C和膳食纤维）、熟透的香蕉（未成熟的香蕉含鞣酸，反而可能加重便秘）。

2.脂肪：给肠道“上油”

适量油脂能润滑肠道，减轻粪便通过肛门时的不适，尤其适合术后或肛裂患者。

坚果种子：如杏仁、核桃、奇亚籽（泡水后膨胀成“小珍珠”）、亚麻籽（撒在酸奶或沙拉上）。需要注意的是，每天10颗杏仁就够了，过量可能引发腹泻或肥胖。

健康油脂：橄榄油、亚麻籽油

适合凉拌，山茶油可用于烹炒，注意避免高温油炸。

3.益生菌：调节肠道菌群平衡

益生菌有助于抑制有害菌生长，改善肠道环境，适合腹泻或长期使用抗生素的患者。

发酵食品：如无糖酸奶（选择含双歧杆菌、嗜酸乳杆菌的产品）、低盐泡菜、味噌汤等。

益生菌补充剂：术后患者可在医生指导下服用，但需注意冷藏保存，避免与热水同服。

4.水：每天2升水，肠道不“干涸”

水分不足是便秘的常见原因，充足饮水能让纤维膨胀，软化粪便。可以用带刻度的水杯记录饮水量，或下载喝水提醒APP，养成习惯。

喝水技巧：晨起空腹喝500ml温水有助于唤醒肠道，排便前再喝200ml可刺激肠蠕动，其余时间分散饮用。

汤品推荐：如冬瓜海带汤（低脂高纤维）、银耳莲子羹（润肠养胃）。避免喝浓肉汤（脂肪高，易加重腹泻）。

黑榜提醒：肛肠患者的“禁忌清单”，建议控制或避免

1.辛辣刺客：辣椒、花椒、芥

末给肛门“火上浇油”

辛辣物质会刺激直肠黏膜，导致充血、水肿，加重痔疮或肛裂疼痛，甚至诱发腹泻。

2.黏腻陷阱：糯米、年糕、糍粑是肠道的“堵车王”

黏性食物难以消化，易在肠道内堆积，加重便秘。术后患者还可能因排便用力导致伤口裂开。

3.酒精炸弹：啤酒、白酒、红酒是伤口的“催化剂”

酒精会扩张血管，加重术后出血风险，还可能与某些抗生素（如头孢类）发生“双硫仑反应”，危及生命。

4.精细加工品：白面包、蛋糕、油炸食品让肠道变“懒惰”

低纤维、高脂肪、高糖食物会延缓肠道蠕动导致便秘，还可能引发肥胖，增加肛肠疾病复发风险。

5.产气大户：豆类、碳酸饮料、洋葱让肚子“鼓成球”

过量产气会导致腹胀、腹痛，肛肠患者可能会因肛门括约肌痉挛而加重疼痛。

饮食是肛肠健康的“第一道防线”，红榜食物是肠道的“好朋友”，黑榜食物则是“隐形杀手”。请记住，没有绝对“不能吃”的食物，关键在于“分量适宜”和“时机合适”。术后患者初期需严格忌口，康复后可逐步放宽。便秘者多吃纤维，腹泻者注重补液。

不妨从今天起，参照这份红黑榜调整您的餐桌吧！打印一份贴在厨房，或设为手机壁纸，让每一口都成为肠道的“呵护”。如果仍有疑问，别害羞——欢迎随时向肛肠科医护人员咨询，我们愿与您一同守护肛肠健康！☺