

胃食管反流患者的饮食指南

◎蒲江县人民医院 王松

胃食管反流病是由于胃内容物反流入食管，刺激食管黏膜，引起烧心、反酸、胸痛、咽喉异物感等不适的慢性疾病。其发生与食管括约肌松弛、胃排空延迟、腹压增加等因素有关，而饮食习惯在病情的诱发与缓解中扮演着极为重要的角色。合理调整饮食结构和进食方式，不仅有助于减轻症状，还能减少药物依赖、改善生活质量。本文将从饮食种类、餐次安排、进食习惯等方面，为胃食管反流病患者提供一份实用的饮食调理指南。

避免高脂肪与油腻食物的摄入

高脂肪食物会延缓胃排空、刺激胃酸分泌，导致胃内容物滞留时间延长，从而增加反流的风险，常见如油炸食品、肥肉、奶油、蛋黄酱等，均属胃食管反流病患者需限制的食物。此外，高脂肪食物还会降低食管下括约肌的张力，使胃内容物更容易返流入食管。因此，在饮食调理中应提倡低脂清淡饮食，多采用蒸、煮、炖等方式烹调，减少食用含饱和脂肪酸较高的食物，以减轻胃肠负担、控制症状。日常饮食中应尽量避免高热量快餐和高脂零食，这不仅有助于控制体重，也对控制腹内压和改善反流症状有一定帮助。

避开刺激性食物和饮料

辛辣调味品、浓茶、咖啡、酒精、碳酸饮料等属于常见的刺激性食品，它们会刺激胃酸大量分泌，损伤食管黏膜，同时也可能降低括约肌张力，尤其是辣椒、大蒜、胡

椒等辛辣成分，常会引起烧灼感加剧。酒精和含咖啡因饮品则可促进胃酸反流，诱发夜间症状。因此，患者应避免摄入此类食物，饮品方面推荐常温白开水、淡绿茶、低脂牛奶等温和饮料，帮助胃部保持稳定的酸碱环境。此外，一些人对酸性水果如柠檬、橙子也较为敏感，应根据个人体质适量取舍。

合理安排餐次和进食时间

胃食管反流病患者应避免暴饮暴食或长时间空腹，这两种极端的进食状态都可能刺激胃酸分泌和增加反流发生。推荐采取少量多餐的方式，每天进食4至6餐，既可避免胃内容物过多、胃壁压力增大，也能稳定血糖和消化节律。晚餐时间宜提前，至少在睡前3小时完成进食，避免夜间卧床后发生反流。同时应避免边吃边说、大口吞咽或进食过快，这些不良习惯易造成空气吞入和胃部膨胀，加重症状。必要时可在两餐之间加少量低脂点心，避免胃部过空。

增加易消化、富含纤维的食物

选择易于消化的食物能减轻胃的工作负担，有助于胃内容物顺利排空，减少反流。推荐多摄入富含水溶性纤维的食物如燕麦、胡萝卜、苹果、山药等，有助于调节胃肠功能、增加饱腹感，同时也有利于预防便秘，间接减少腹压。蛋白质摄入以瘦肉、鱼类、豆制品为主，避免加工肉类和重口味菜肴，主食可选择细软米饭、小米粥等温热性食物，避免生冷硬杂粮类影响消化。部分患者进食糯米、豆类、甜食后症状加重，也应注意个体差异，适当调整。

注意饮食温度与体位配合

饮食温度对食管黏膜也有较大影响，过冷或过烫的食物都可能刺激食管壁，引发不适。建议食物温度保持在30℃至40℃之间，入口温和为宜。此外，饭后体位管理尤为重要，避免餐后立即平卧或剧烈运动，推荐饭后坐位或站立30分钟以上，以借助重力帮助胃排空，降低反流风险。晚间入睡时可适当抬高床头15至20厘米，有助于防止胃酸反流至食管。如果反流频繁影响睡眠，可在医生指导下使用枕头楔垫辅助体位管理。

胃食管反流病的治疗不仅依赖药物，更离不开长期、科学的饮食调理。通过限制高脂刺激性食物、合理安排进食时间与方式、重视餐后体位与饮食温度，患者可以在生活中有效控制症状、延缓病情进展。饮食管理虽看似简单，但需要长期坚持与个体化调整，才能真正起到良好的预防和辅助治疗效果。◎