

# 銀髮族便秘問題 及飲食建議

便秘對銀髮族而言，是一種常見的疾病，卻令人十分困擾。銀髮族的低活動度生活形態往往就是病因：再加上低纖維質的飲食型態、喝水量不足、無運動習慣，以及便意強烈的時候，卻沒有馬上排便或情緒及壓力問題、某些藥物的影響也會引起便秘。

## 何謂便秘？

一般而言，對於成人而言超過3天未解便，即可稱為便秘；當身體糞便相當硬且排便次數減少，出現排便困難的現象時，都稱之為便秘。且長期便秘下，因種種因素出現無法自行排便，需人為的協助才能解便稱之為頑固型便秘。

## 造成便秘的原因？

造成便秘的原因很多，包括生活緊張、作息不規律、攝取的纖維質和水分不足，低活動度的生活型態和環境的改變；甚至旅行、懷孕或飲食改變也會發生便秘。而銀髮族容易有便秘問題的原因有以下幾點：

1.疾病造成的副作用：有些中風的老年人長期坐、臥床上，使得腸道蠕動變慢，容易造成便秘的情形；另外有些患了心臟衰竭、肝硬化等慢性疾病的老年人，常須限制飲水量，也因此容易因為日常飲水不足，導致腸道內大便乾燥，而產生便秘。

2.大腸疾病造成的問題：大腸激躁症候群一

患有此症的患者常容易有便秘和腹瀉交替發生的現象，症狀時好時壞。憩室症一積在腸中的大便，在腸腔內形成較高的壓力，使得薄弱處的腸壁向外凸出，形成大小不一的空間，稱為憩室，而憩室形成後，更易成為大便聚

積之處，使便秘更嚴重。大腸腫瘤—不論良性或惡性腫瘤，都有可能造成腸道阻塞的問題，使大便難以排泄出來。

3.肛門不適的問題：肛裂或痔瘡等問題，造成排便時或排便後肛門口有劇裂疼痛，使患者更害怕如廁。

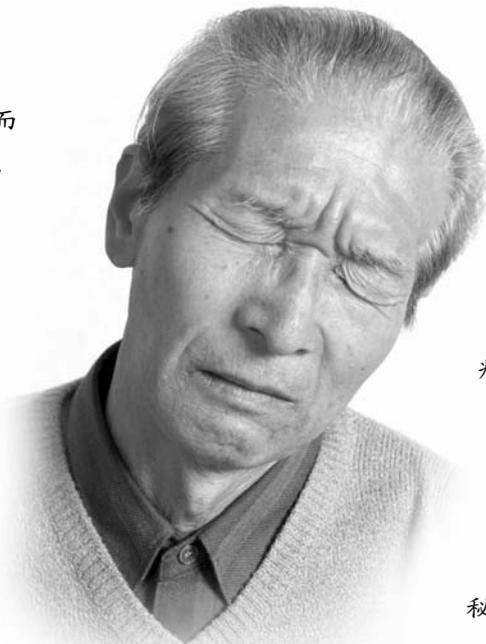
4.使用藥物的問題：許多鎮靜劑及抗憂鬱劑有便秘的副作用或長期使用瀉藥或止咳藥水，就可能造成便秘情形更嚴重。

5.內分泌系統的問題：糖尿病若併發腸胃道的自主神經病變，患者往往會出現腸胃道蠕動不良的現象，造成腹脹及便秘，有時也會伴隨著夜間腹瀉的症狀或腸部黏液水腫患者也容易便秘的症狀。

6.心理因素：心情憂鬱及情緒低落是常見的心理問題，而這些心理因素也容易造成便秘。

## 飲食的調整及建議

1.多吃含高纖維的食物：如葉菜類食物的空心菜、地瓜葉等…，若老年人有咀嚼困難的問題，可選用瓜類的軟食蔬菜，如絲瓜、冬瓜





等…，建議一天至少攝取3碟的蔬菜類食物；另白米飯可改由五穀米或糙米取代，或白米中加入燕麥片，也可增加飲食中的纖維質攝取。

2. 適度攝取水果：可選用水蜜桃、木瓜、橘子、柳丁等…含纖維質較豐富的水果，水果中的纖維大半為果膠，有良好的吸水能力，能促進排便，其中以蘋果、葡萄、草莓、香蕉等…所含的果膠較多；建議一天攝取2份水果，1份水果相當於1個拳頭大小的供應量，1份水果=1個柳丁=1個水蜜桃=1/4個木瓜=10個葡萄…；對於牙齒無法咀嚼的銀髮族阿公阿嬤，若要喝果汁，建議將水果去皮後切塊直接放入果

汁機中攪打，不要過濾，連渣一起飲用。

3. 多攝取些富含水溶性纖維質的食物：如仙草、愛玉、蒟蒻及其製品或洋菜凍等等…，此類食物的含水量高達96-97%，是低卡的健康食品，吃多也不怕發胖，可吸收大量的水分，增加糞便的體積，使糞便較鬆軟，並可刺激腸胃道的蠕動，因而能改善便秘的狀況。

4. 清淡烹調手法：烹調方法宜採煮、燉、蒸、燙、燴等方式，讓食物煮得較軟，以便消化；烹調中加入適當的植物油，有助於腸胃道潤滑效果，但過度攝取油炸或堅果類食物，反而會造成糞便乾硬，使大便排出不易。

#### 食物選擇建議表

食物類別	建議食用的食物
奶類及其製品	含纖維粉的商業配方奶粉、低脂低糖優酪乳或優格。
五穀根莖類	全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、五穀米、全麥土司、蕎麥麵條等。
魚肉豆蛋類	未加工過的豆類，如：黃豆及其製品等。
蔬 菜 類	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等及蔬菜的梗或莖的部分，或含水溶性纖維質多的食物，如：蒟蒻、洋菜、仙草、愛玉、果凍等。
水 果 類	高纖維的水果，如：水蜜桃、柳丁、棗子、黑棗。未過濾的果汁
油 脂 類	適量的植物油，如：橄欖油、葵花油。



5. 適度攝取益菌生食品：腸道中主要的兩種有益菌，分別為嗜酸性乳酸菌（*Lactobacillus Acidophilus*）和比菲得氏菌（*Bifidus*），前者俗稱A菌，後者俗稱B菌；這兩種菌同樣具有抑制有害菌的作用，讓腸道處於益菌較多的環境，達預防便秘的效果；如優酪乳、養樂多、優格等…皆含有此類益菌，但熱量較高，故建議選用有“低脂低糖”標示的優酪乳或優格。

6. 若有脹氣時，避免些會造成脹氣的食物：容易在腸道產氣的食物，像韭菜、豆芽、洋蔥等，不要多吃。

7. 平時多喝水：若無特別禁忌，每天喝至少1500至2000cc的水，相當於8-10杯水；早晨起



## 菜

### 苜蓿芽春卷(1人份)

材料：苜蓿芽50克、全麥春卷皮1張、無蛋沙拉醬半湯匙、番茄醬1茶匙、小塑膠袋1只。

作法：1.苜蓿芽洗淨拭乾，沙拉醬加番茄醬調勻，包入塑膠袋綁緊，袋角剪一缺口。

2.每張春卷鋪平，擠上少許醬汁，放上苜蓿芽後包成春卷狀，收口向下放平即可。

營養成分分析：熱量122大卡、蛋白質4公克、脂肪3.5公克、醣類18公克、纖維3公克。

## 單

### 南瓜糙米飯(1人份)

材料：南瓜1塊（約60克）、糙米1/4杯、水1/2杯，調味料—奶油1大匙、鹽1/4小匙、酒1茶匙。

作法：1.南瓜以刷子刷洗表皮後切2公分厚度丁塊。

2.糙米洗淨以2杯水浸泡半小時後，鋪上南瓜，入電鍋以一般煮飯方式煮熟，食用前鬆飯即可。

營養成分分析：熱量201大卡、蛋白質4公克、脂肪5公克、醣類35公克、纖維2.5公克。

## 範

### 檸檬愛玉凍(10人份)

材料：愛玉子1兩、水10碗、網布袋1只、2號砂糖50克、水1碗（煮開成糖水，放涼備用）。檸檬汁1個份、冰塊、冰開水適量。

作法：1.水燒開成開水，放涼至微溫，愛玉子放入網布袋，入溫開水中搓洗，洗約7~8分鐘，讓黏液釋出，靜放至涼即可成凍。

2.將做法1的愛玉凍切丁，加上糖水及檸檬汁冰水，調勻後即可食用。

營養成分分析：熱量40大卡、蛋白質0公克、脂肪0公克、醣類10公克、纖維2.2公克。

## 例

床，趁空腹時喝2杯溫開水，效果頗佳。

8. 養成定時如廁習慣：早晨或中午要有足夠的時間如廁，如廁環境的擺設應賞心悅目，馬桶應力求舒適。

9. 保持心情愉快：樂觀開朗的心情，不要給自己太大的壓力，尋求自我釋放壓力的管道，也能改善便秘的問題。

10. 培養運動的好習慣：日常生活中多增加活動的機會，少臥床休息，並培養每天運動的好習慣，如散步、快走、體操等…，最好1星期能運動3次，每次運動30分鐘。除非得長期臥床的患者，家屬也應幫助勤翻身及按摩肢體或幫助病患做腹部按摩運動，以促進腸子的蠕動。 