



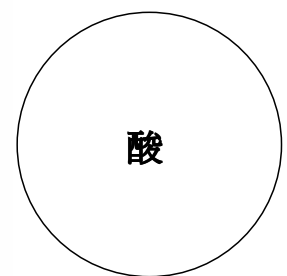
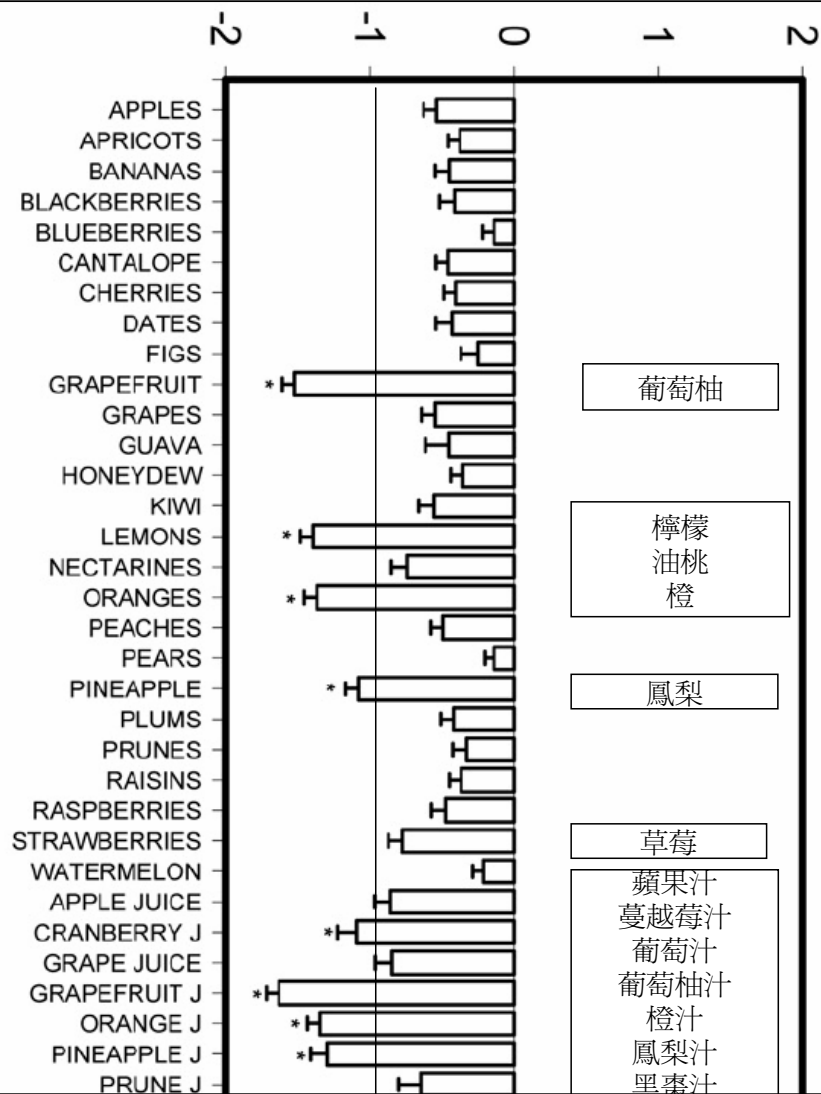
# IC飲食介紹

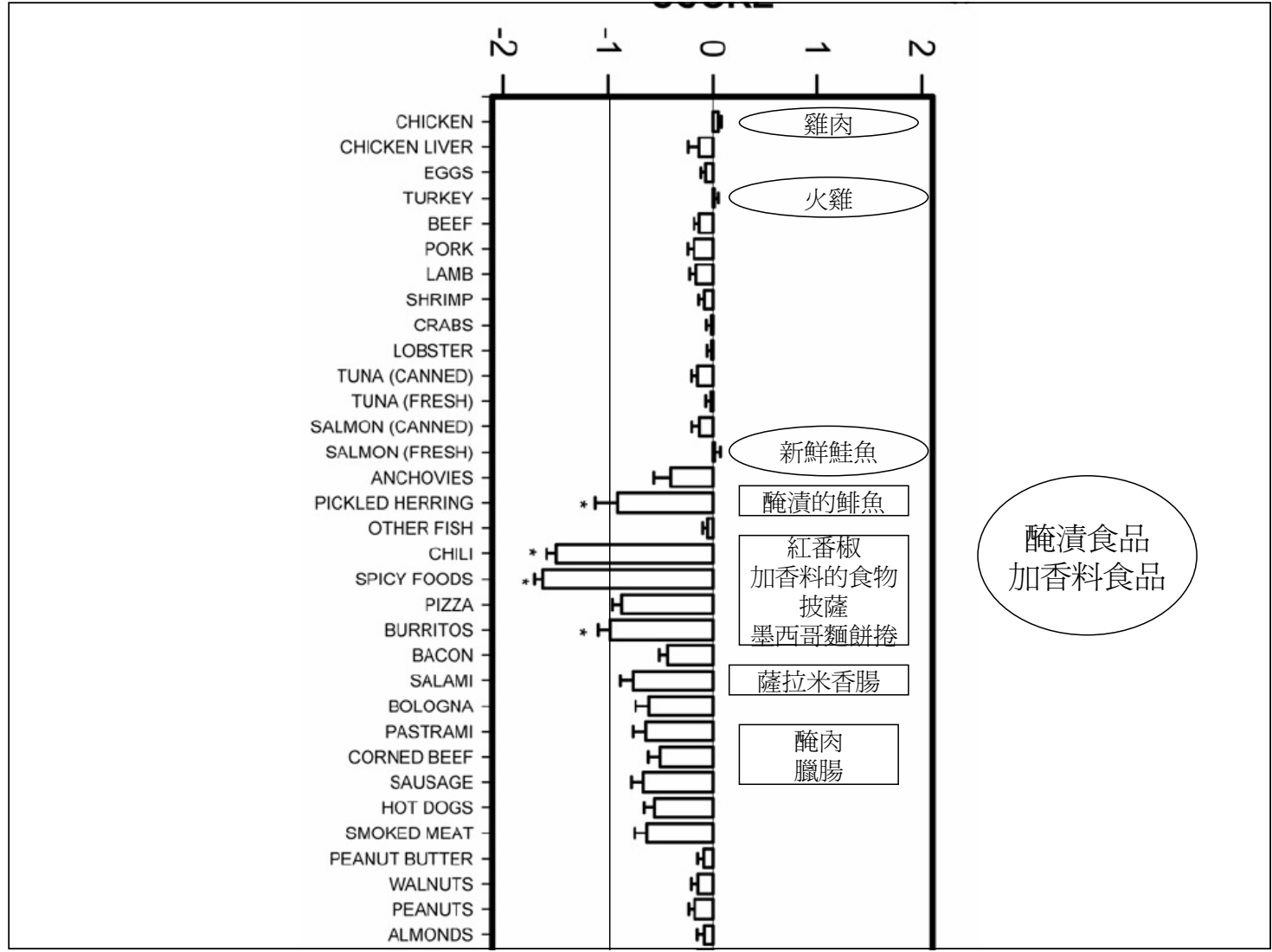
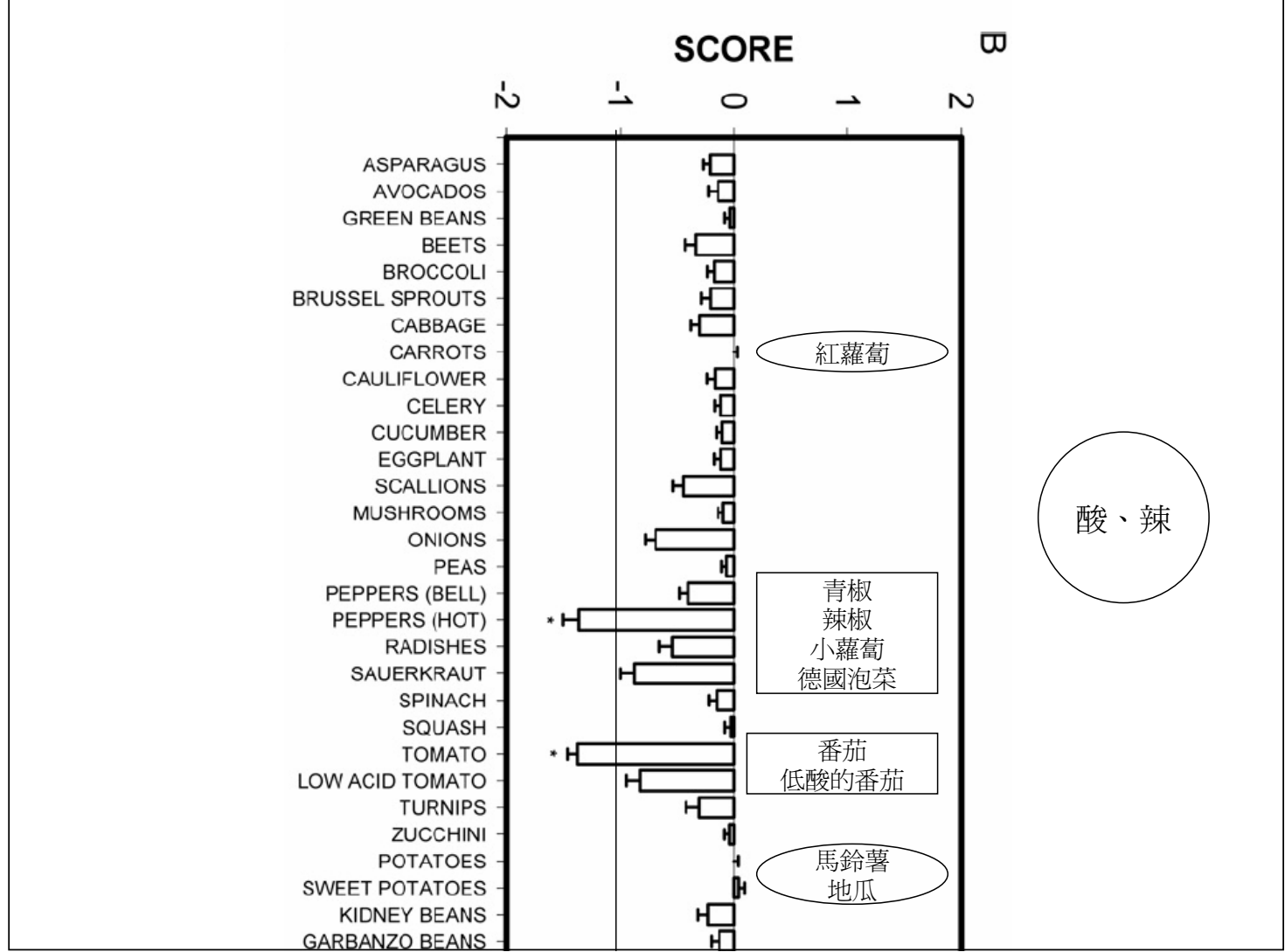
營養師  
李怡樺  
970403

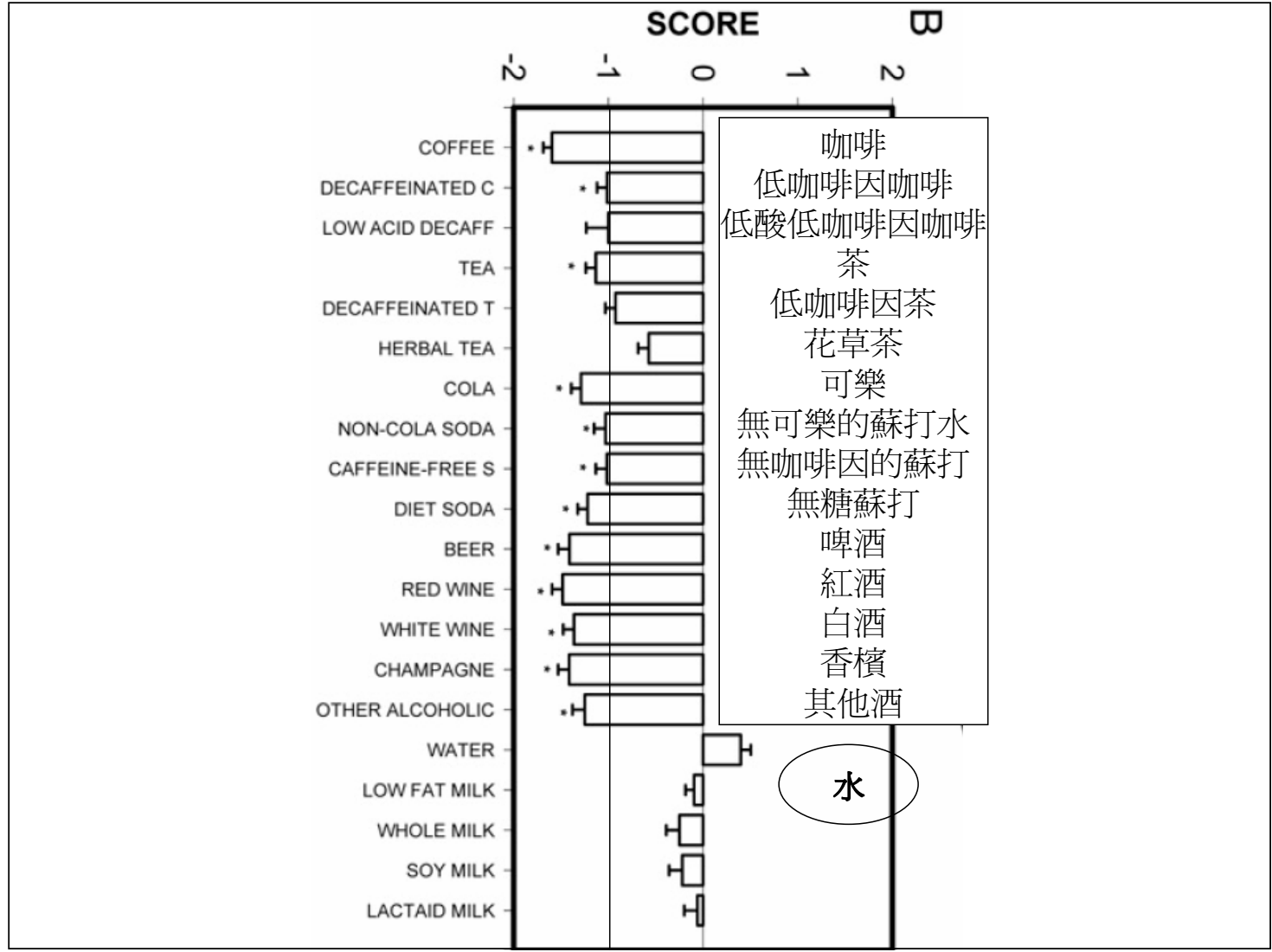
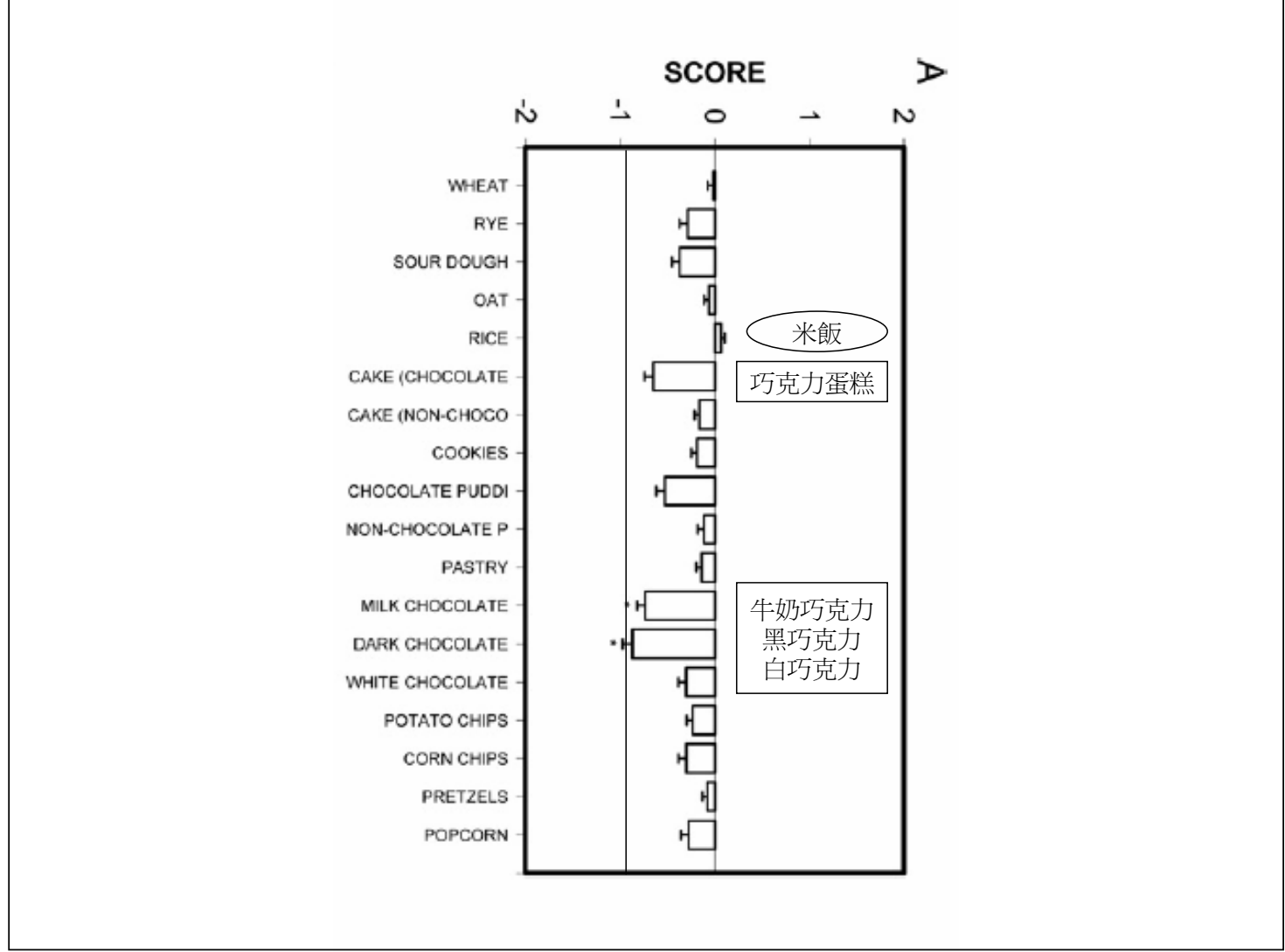
## 內容綱要

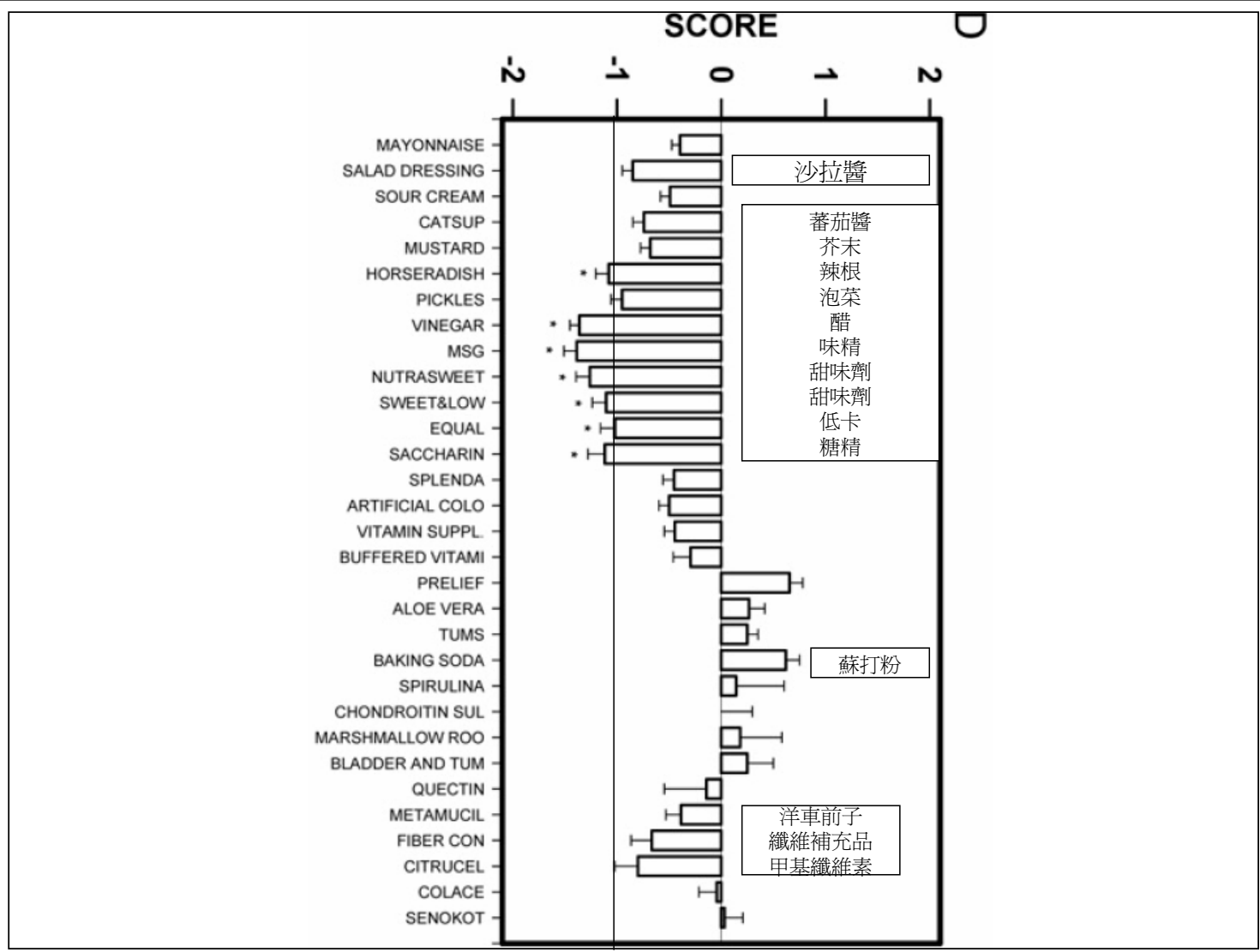
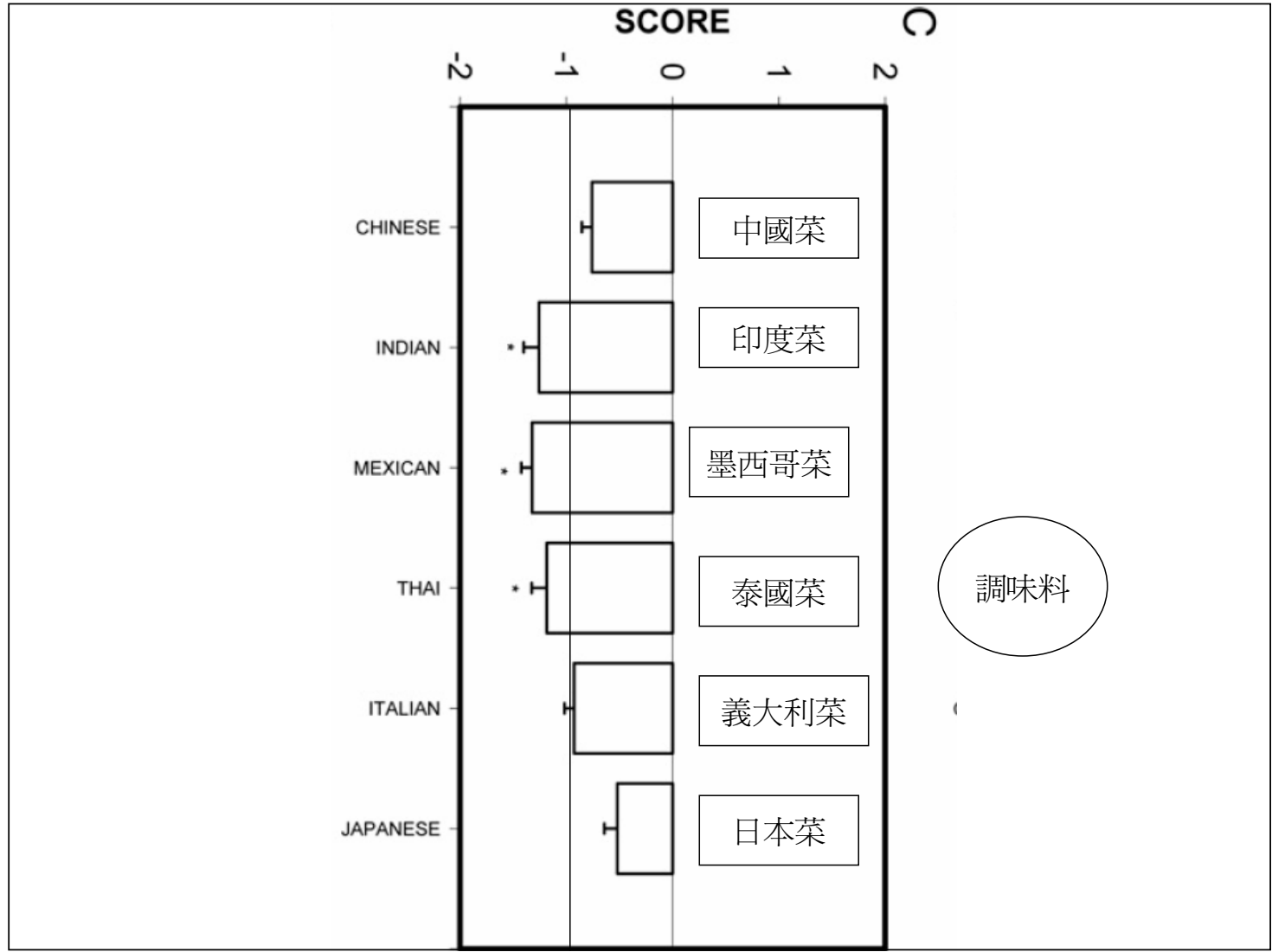
- 2007年美國IC病友飲食問卷調查
- ICA飲食反應調查
- 台中醫院IC初診病友飲食反應調查
- 病友對台灣食物之反應調查
- 均衡飲食

# 2007年美國IC病友飲食問卷調查









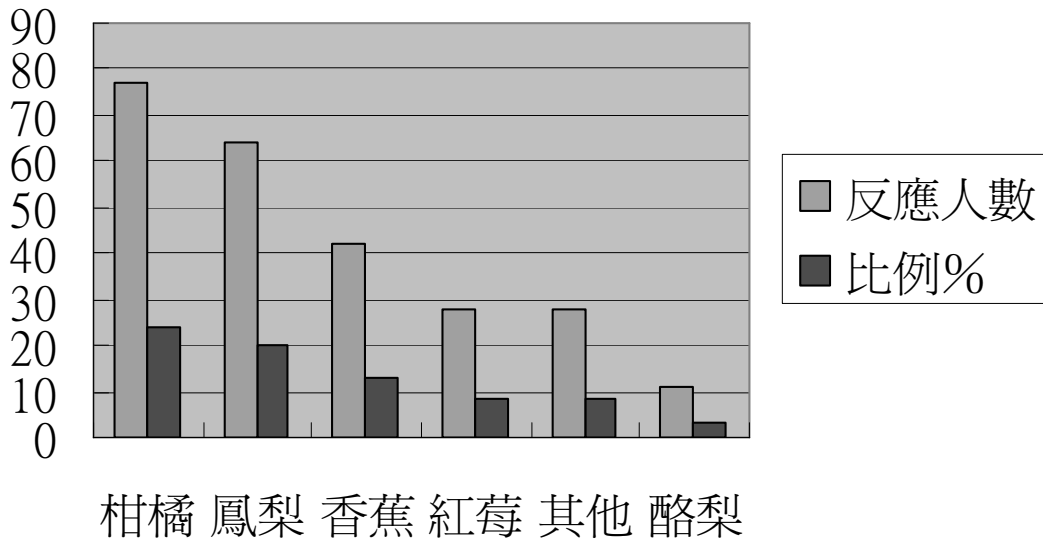
# 美國IC協會問卷調查

- 目前的IC飲食衛教單張
- 網路可見的IC飲食資訊
- 台灣IC病友的飲食反應各不相同

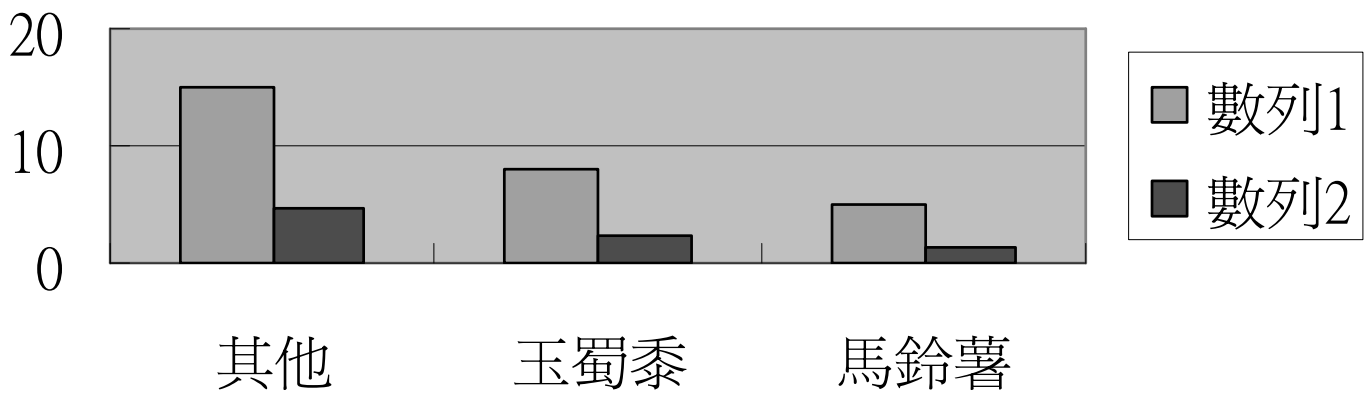
# 本院IC初診病友問卷調查

- 97年3月27日止
- 共323筆資料
- 對飲食有反應的統計

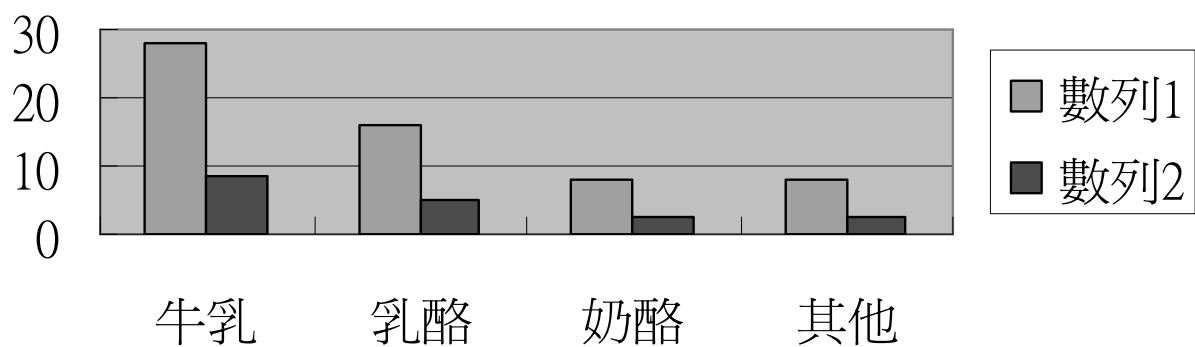
### 水果或果汁



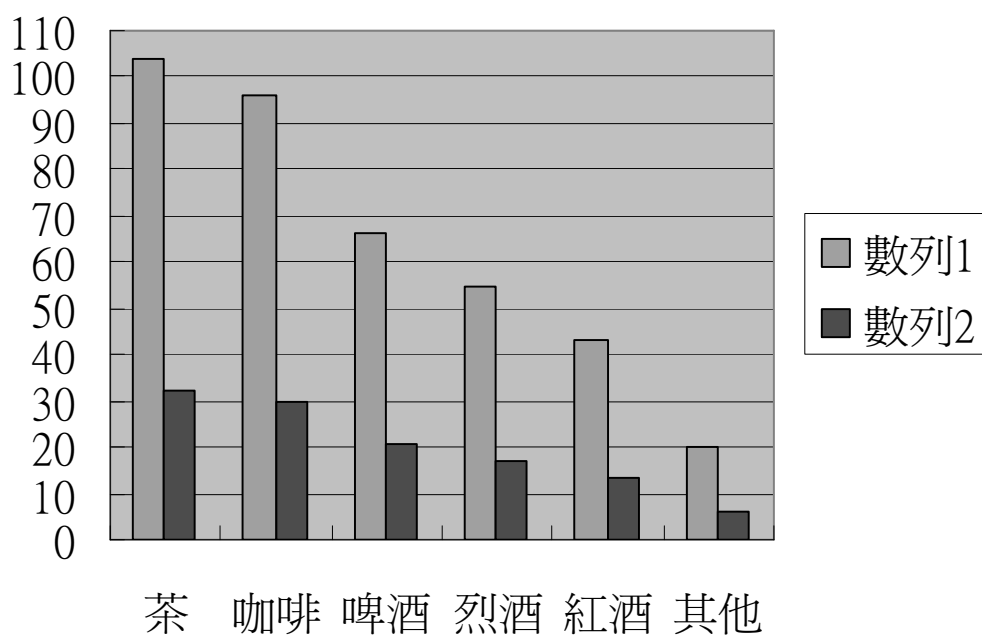
### 蔬菜



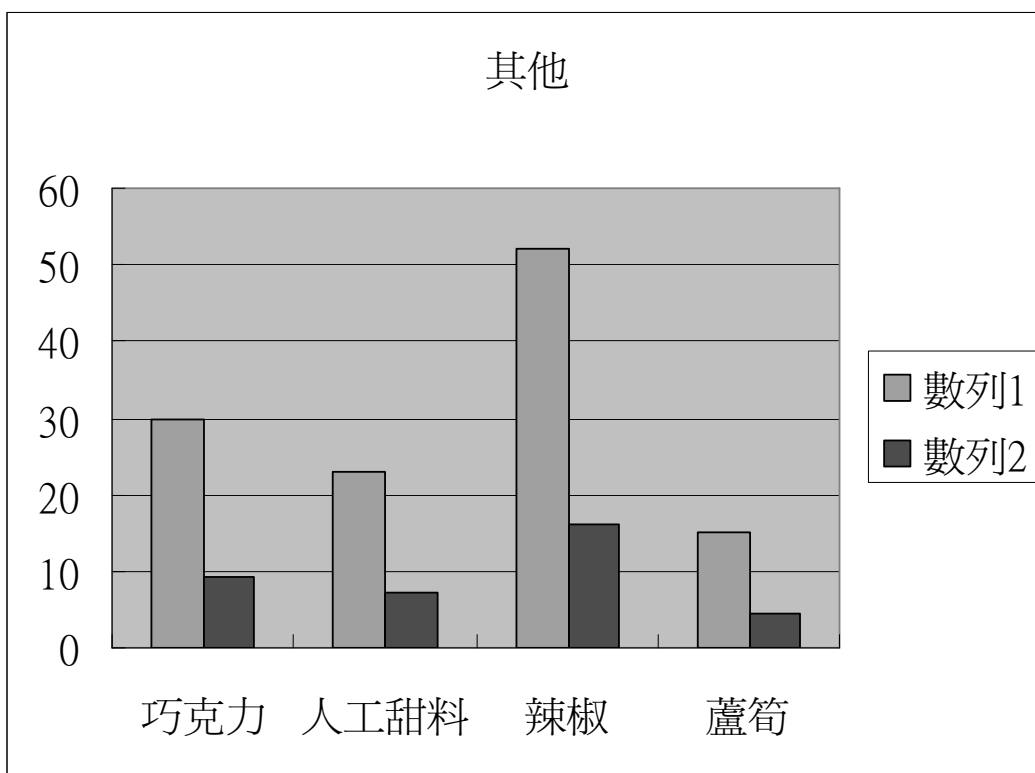
### 乳品



### 飲料







## 病友對台灣食物之反應調查

- 有效問卷14份

## 台中醫院「食物對間質性膀胱炎症狀的影響」調查問卷

請以圈選方式回答，食物欄空白格可自行填寫食物名稱

食物	我從不吃這個食物	食物對症狀的影響					
		症狀明顯惡化	症狀輕微惡化	沒有影響	輕微改善症狀	有效改善症狀	不一定
<b>奶類</b>							
鮮奶		-2	-1	0	1	2	
奶粉		-2	-1	0	1	2	
羊奶		-2	-1	0	1	2	
優酪乳		-2	-1	0	1	2	
優格		-2	-1	0	1	2	
白巧克力		-2	-1	0	1	2	
黑巧克力		-2	-1	0	1	2	
金沙巧克力		-2	-1	0	1	2	
粉狀奶精		-2	-1	0	1	2	
奶油球		-2	-1	0	1	2	
起士		-2	-1	0	1	2	
		-2	-1	0	1	2	
		-2	-1	0	1	2	
		-2	-1	0	1	2	
<b>水果</b>							
石榴		-2	-1	0	1	2	
棗子		-2	-1	0	1	2	
		-2	-1	0	1	2	

## 統計結果

IC病友如何吃？

怎樣吃才能得到足夠的營養？

食物是營養最好的來源

# 均衡飲食



## 五大營養素

- 醣類
- 脂肪
- 蛋白質
- 維生素
- 礦物質
- (水)

## 蛋白質攝取不足

- 生長發育不良
- 抵抗力減弱
- 貧血

## 蛋白質攝取過多

- 增加腎臟負荷
- 增加鈣的排泄

■ 每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食物	熱量 (卡路里)	蛋白質	脂肪	鈣質	鐵質	維生素A	維生素B群	維生素C
五穀根莖類	★★★★	★	●	●	●	●	★	●
汽水 可樂	★★	●	●	●	●	●	●	●
後腿瘦肉	★★★	★★★★	★★★	●	★	●	★★★	●
魚	★★★	★★★★	★★★★	★	●	●	★	●
蛋	★★★	★★★	★★★★	★★★	★	★★	★★	●
全脂奶	★★	★	★★★	★★★★	●	★	★	●
豬肝	★★★	★★★★	★★	●	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
豆腐	★★	★★	★★★	★★★★	★★	●	★	●
深綠色 深黃紅色 蔬菜	●	●	●	★★★★	★	★★★	★★	★★
淺綠色蔬菜	●	●	●	★★★	●	★	★	★★
深黃色水果 如：木瓜、芒果	★	●	●	★★	●	★★★	★★	★★★★
枸橼類水果 如：橘子、柳丁	★	●	●	★★	●	★★★	★★	★★★★
蘋果	★	●	●	★	●	●	★★	★

圖例：★★★★ 非常豐富    ★★★ 豐富    ★★ 中等    ★ 少量    ● 微量    ● 沒有

## 五色與五臟

- 紅：心
- 黃：脾
- 青：肝
- 白：肺
- 黑：腎
- 每餐要有五種顏色的食物

# 六大類食物

- 五穀澱粉類
- 奶類
- 蛋豆魚肉類
- 蔬菜類
- 水果類
- 油脂類

## 五穀根莖類

- 營養素：主要提供醣類及一部份蛋白質
- 全穀類含維生素B群及豐富纖維素。
- 食物來源：米飯、麵食、麵條、麵包、饅頭、蕃薯、芋頭、玉米、紅豆、薏仁、蓮子、南瓜、山藥、栗子、皇帝豆、菱角……等

## 奶類

- 營養素：主要提供蛋白質及鈣質。
- 食物來源：牛奶、乳酪、發酵乳等。
- 建議量：每人每天一至二杯。一杯約240c. c.。

## 奶類1杯

全脂奶粉4湯匙	鮮奶240cc
低脂奶粉3湯匙	脫脂奶粉3湯匙
優格100cc(小半瓶)	低脂乾酪1 3/4片



## 蛋豆魚肉類

- 營養素：主要提供蛋白質。
- 食物來源：雞蛋、鴨蛋、黃豆、豆腐、豆漿、豆製品、等。
- 建議量：每人每天4—6份

## 蛋豆魚肉類一份

- 3小格傳統豆腐
- 1.5塊豆干
- 半塊中華豆腐
- 1小條素雞
- 1塊豆包
- 2湯匙黃豆
- 3湯匙毛豆
- 魚、肉一兩
- 蛋一個
- 草蝦6隻
- 牡蠣8個
- 大文蛤6個

# 水果類

- 營養素：主要提供維生素、礦物質及部分醣類。
- 食物來源：水果種類繁多，例如蕃石榴、蘋果、柳丁…等。
- 建議量：每人每天二份

## 水果1份

1個奇異果	半根香蕉
1個小蘋果、梨子、橘子	8-10個葡萄、櫻桃
5顆荔枝	2湯匙葡萄乾
2顆蓮霧、棗子	一碗西瓜、哈密瓜
1顆土芭樂	3瓣文旦

## 油脂類

- 營養素：主要提供脂質
- 食物來源：為烹調用油，可選擇橄欖油、芥花油、葵花油、花生油或堅果類
- 建議量：每人每天二至三湯匙油

## 油脂和堅果

- 1湯匙油                      相當於：3茶匙油
- 15粒腰果、杏仁
- 3湯匙花生粉、芝麻粉
- 30顆花生
- 6粒核桃
- 21顆開心果
- 90粒南瓜子、葵瓜子
- 150瓜子

謝謝聆聽