

# IC飲食介紹



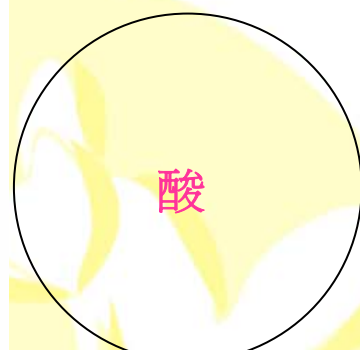
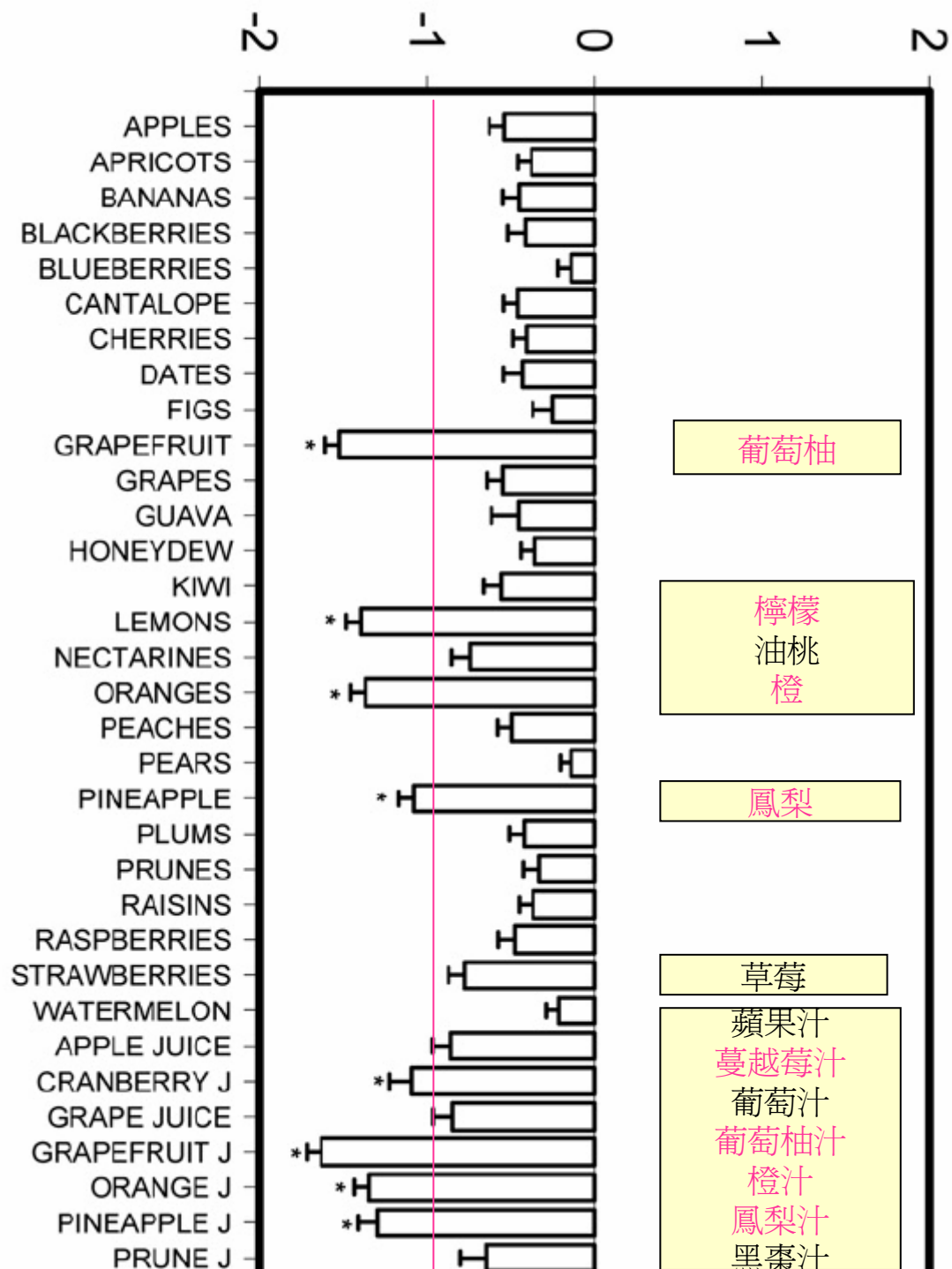
營養師

黃紹萱

980702

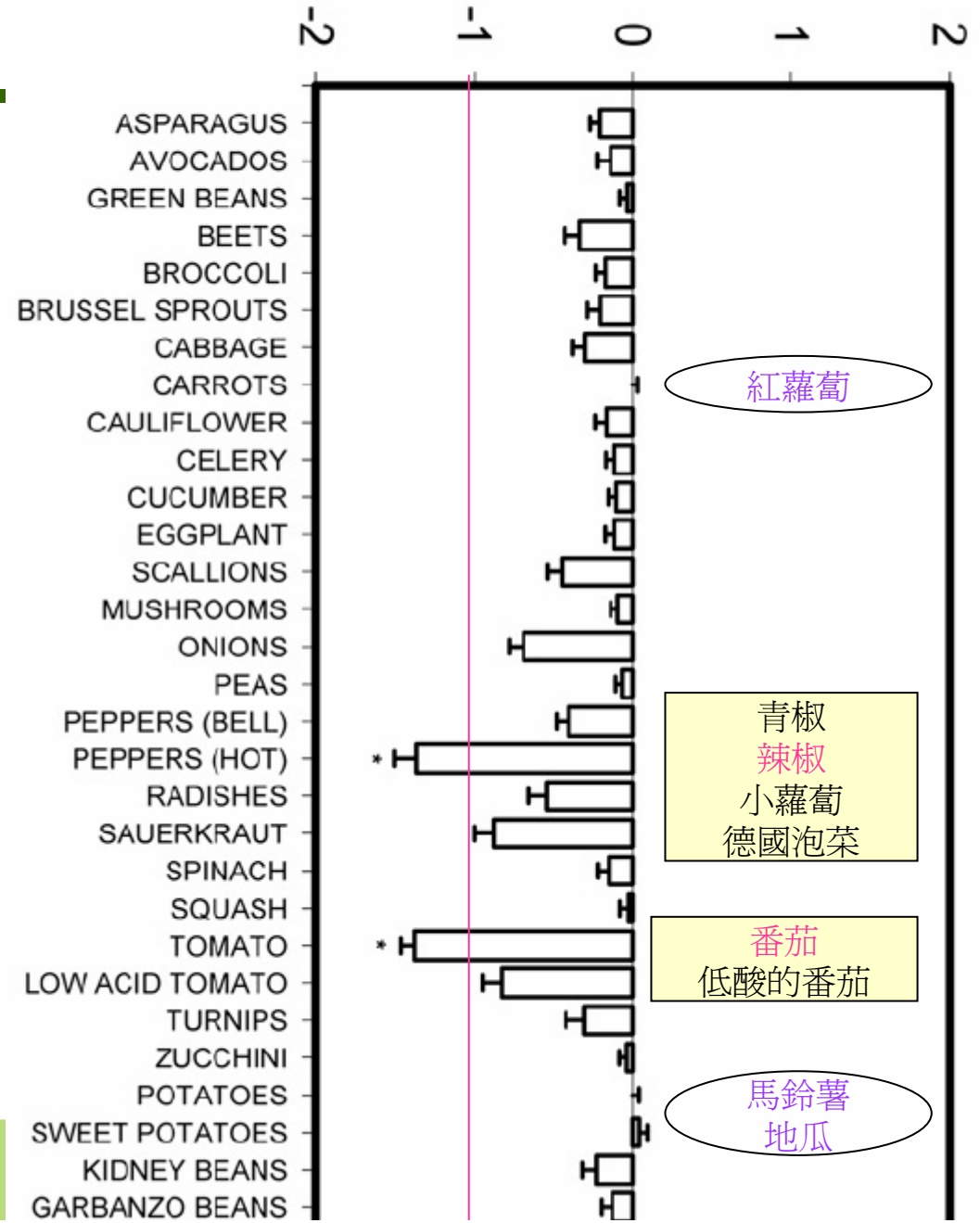
# 內容綱要

- 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



B

SCORE

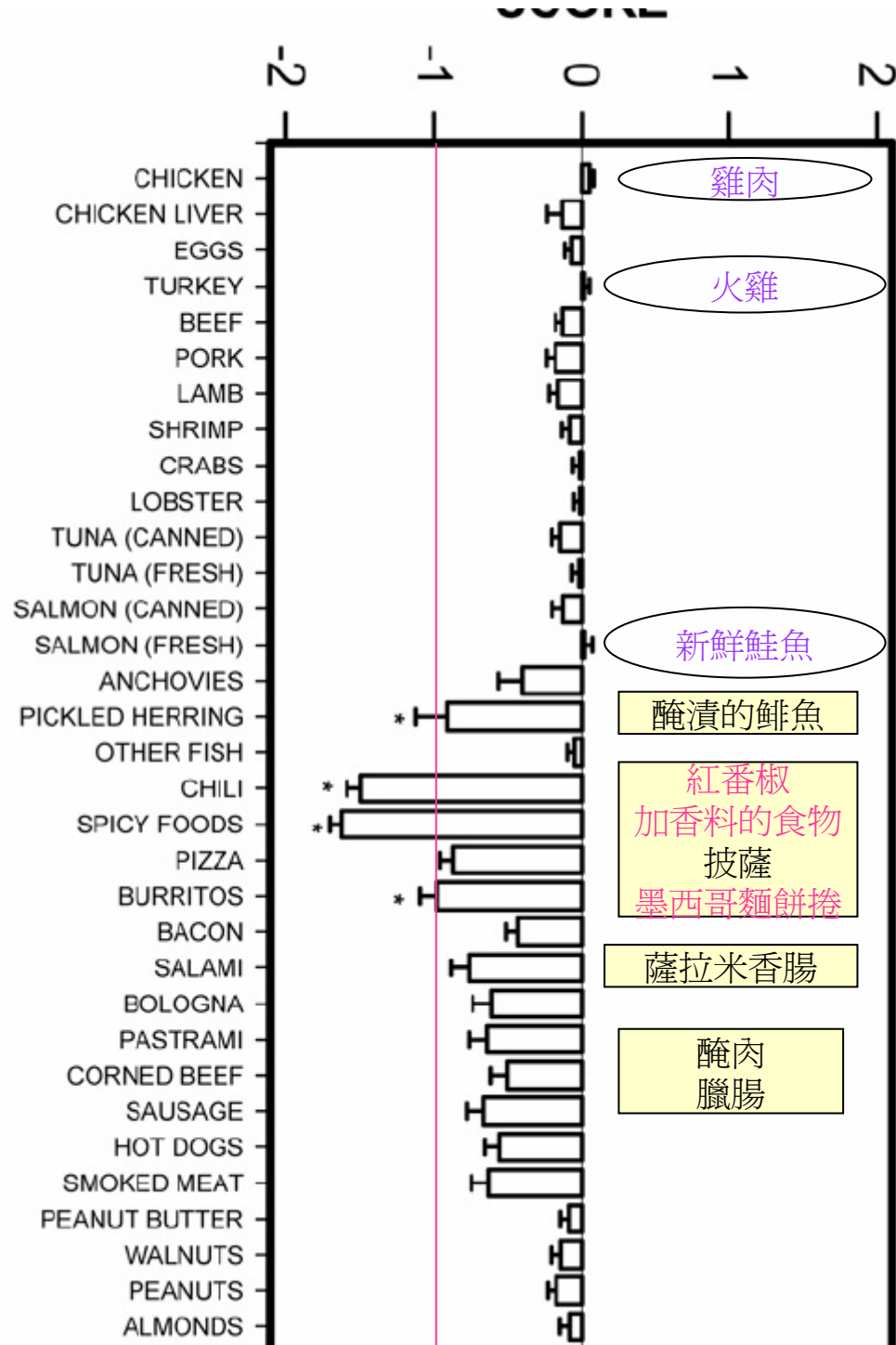


酸、辣

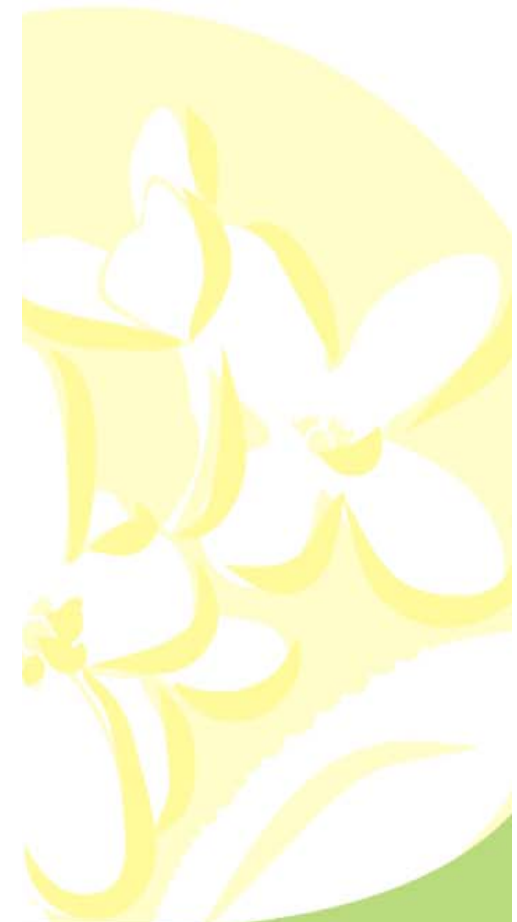
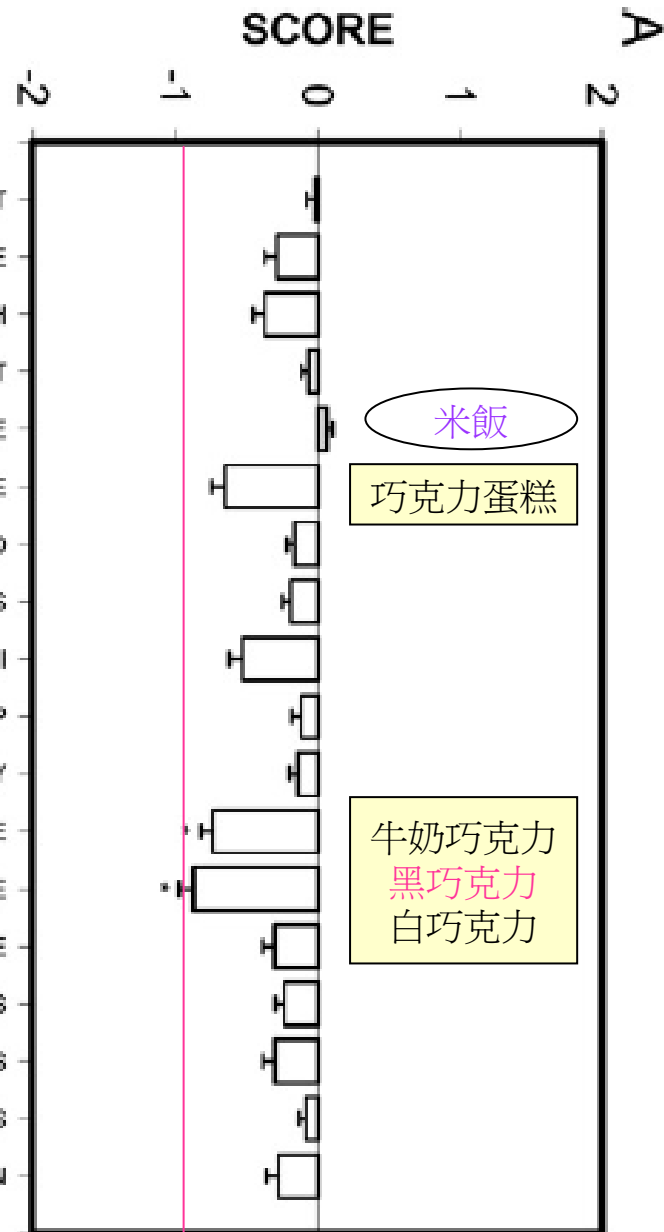
青椒  
辣椒  
小蘿蔔  
德國泡菜

番茄  
低酸的番茄

馬鈴薯  
地瓜

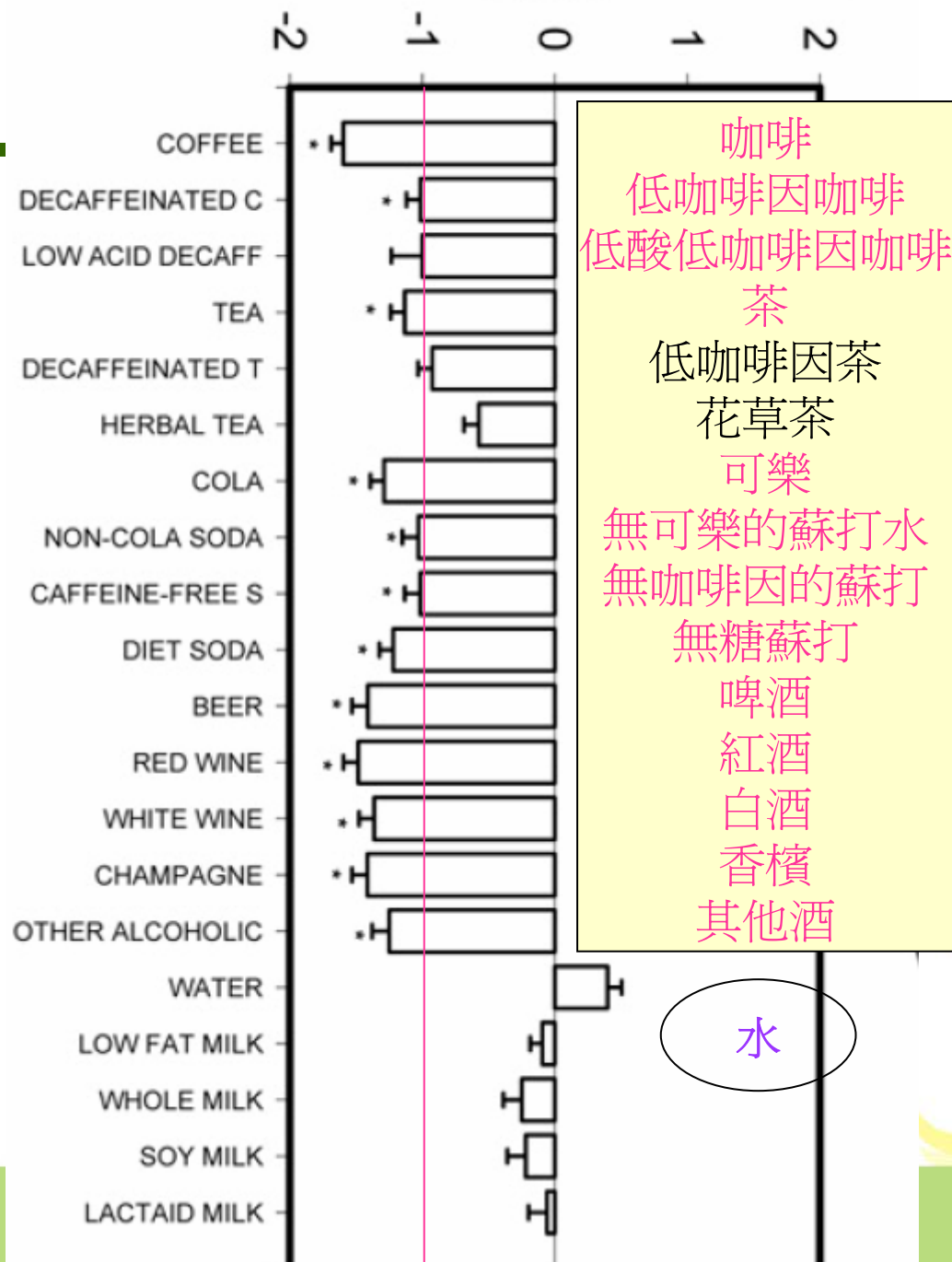


醃漬食品  
加香料食品



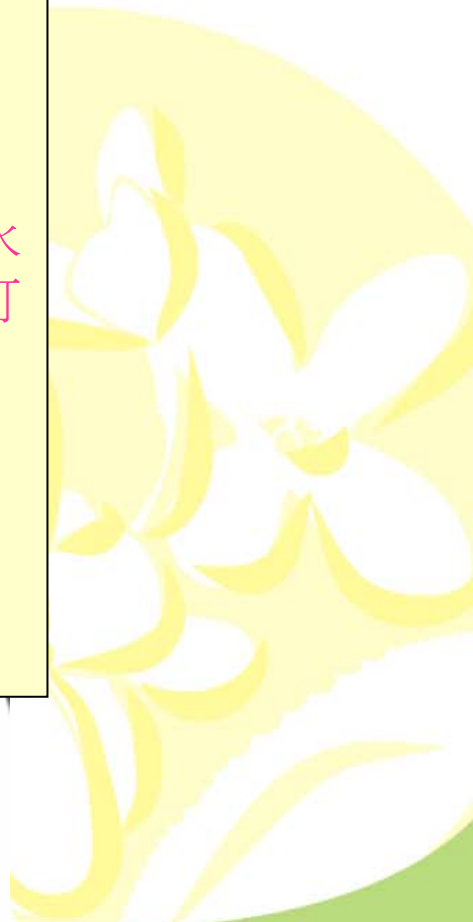
SCORE

B

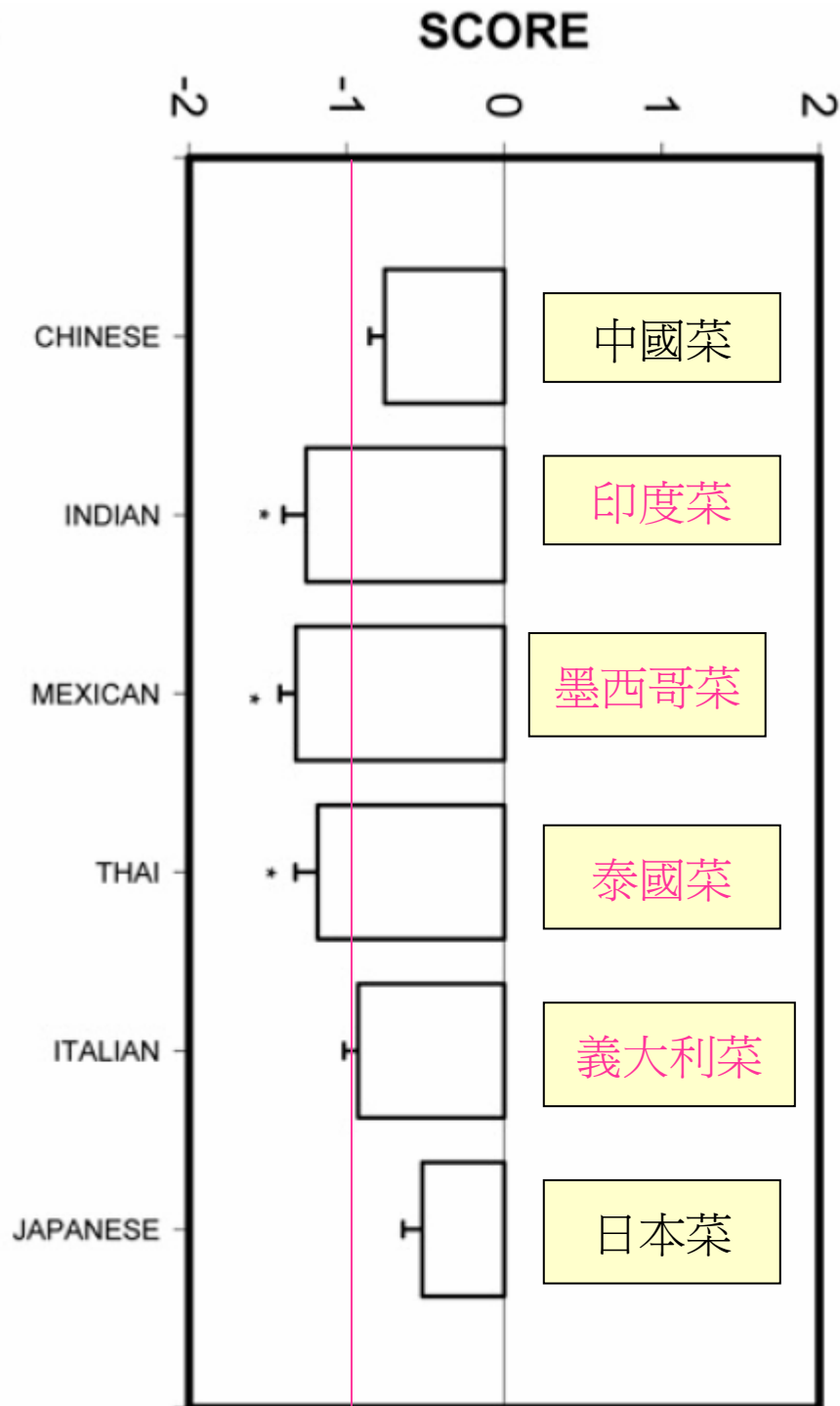


咖啡  
 低咖啡因咖啡  
 低酸低咖啡因咖啡  
 茶  
 低咖啡因茶  
 花草茶  
 可樂  
 無可樂的蘇打水  
 無咖啡因的蘇打  
 無糖蘇打  
 啤酒  
 紅酒  
 白酒  
 香檳  
 其他酒

水



SCORE



中國菜

印度菜

墨西哥菜

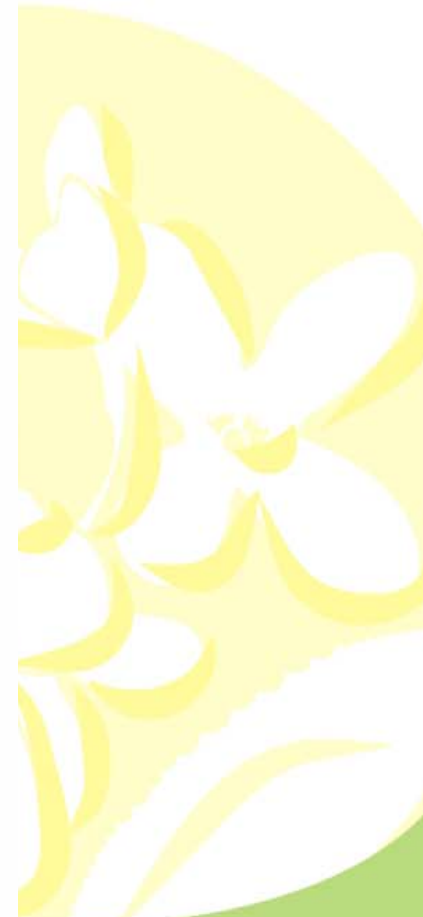
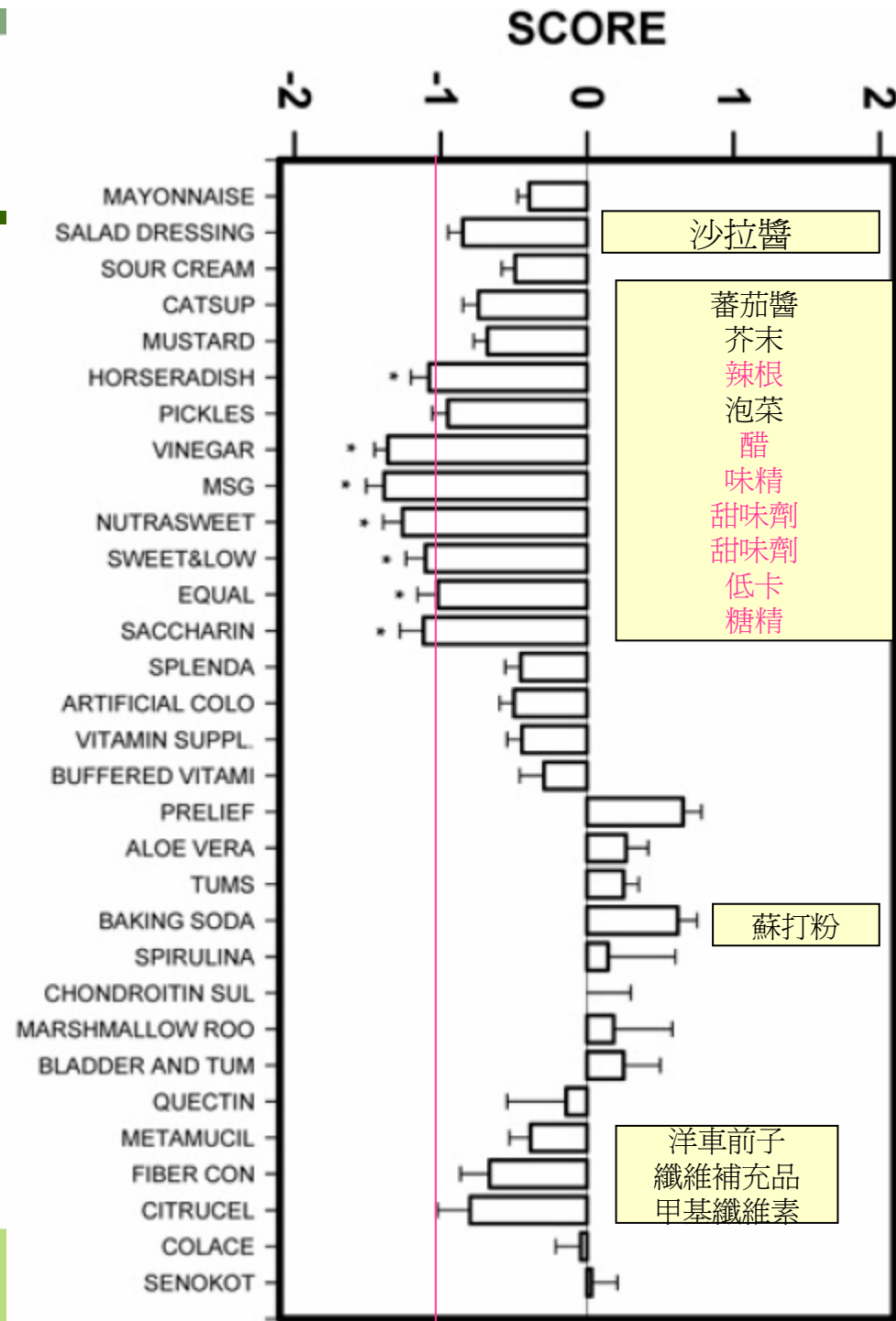
泰國菜

義大利菜

日本菜

調味料





# IC資訊哪裡有??

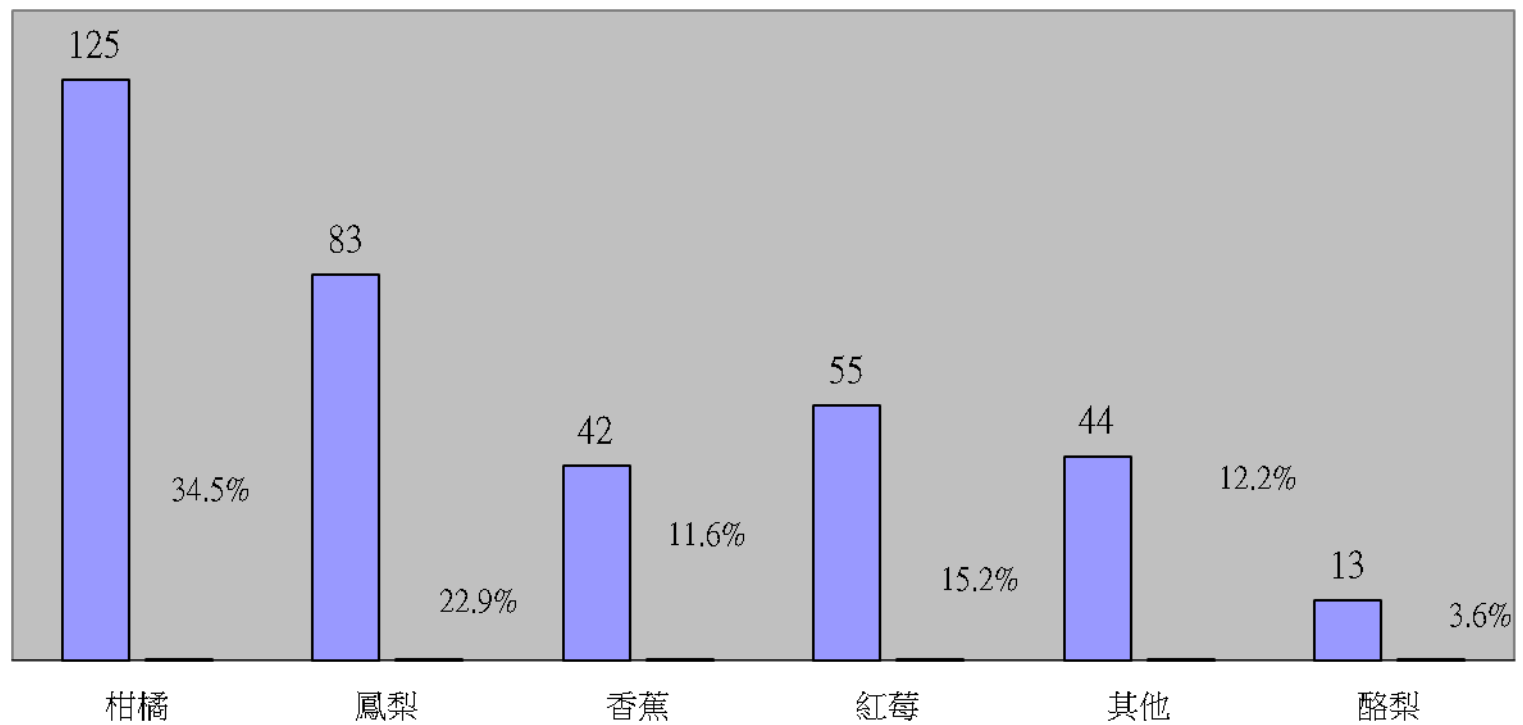
- IC飲食衛教單張
- 網路可見的IC飲食資訊
  - 台灣間質性膀胱炎關懷協會網址  
<http://www.twica.org.tw/>
  - 台灣尿失禁防治協會  
<http://www.tua.org.tw/>

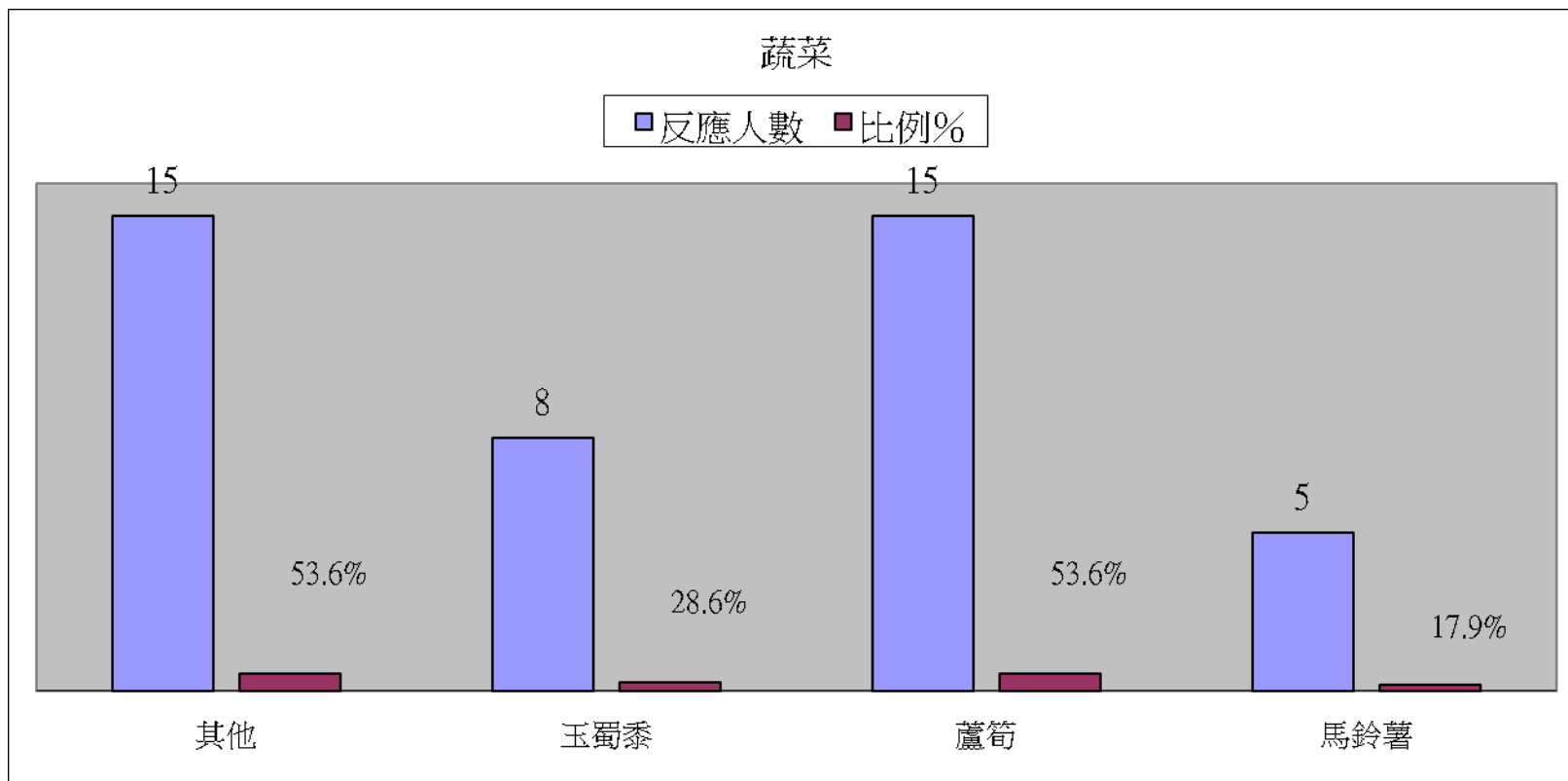
# 本院IC初診病友問卷調查

- 98年7月1日止
- 共368筆資料
- 對飲食有反應的統計
- 台灣IC病友的飲食反應各不相同

### 水果或果汁

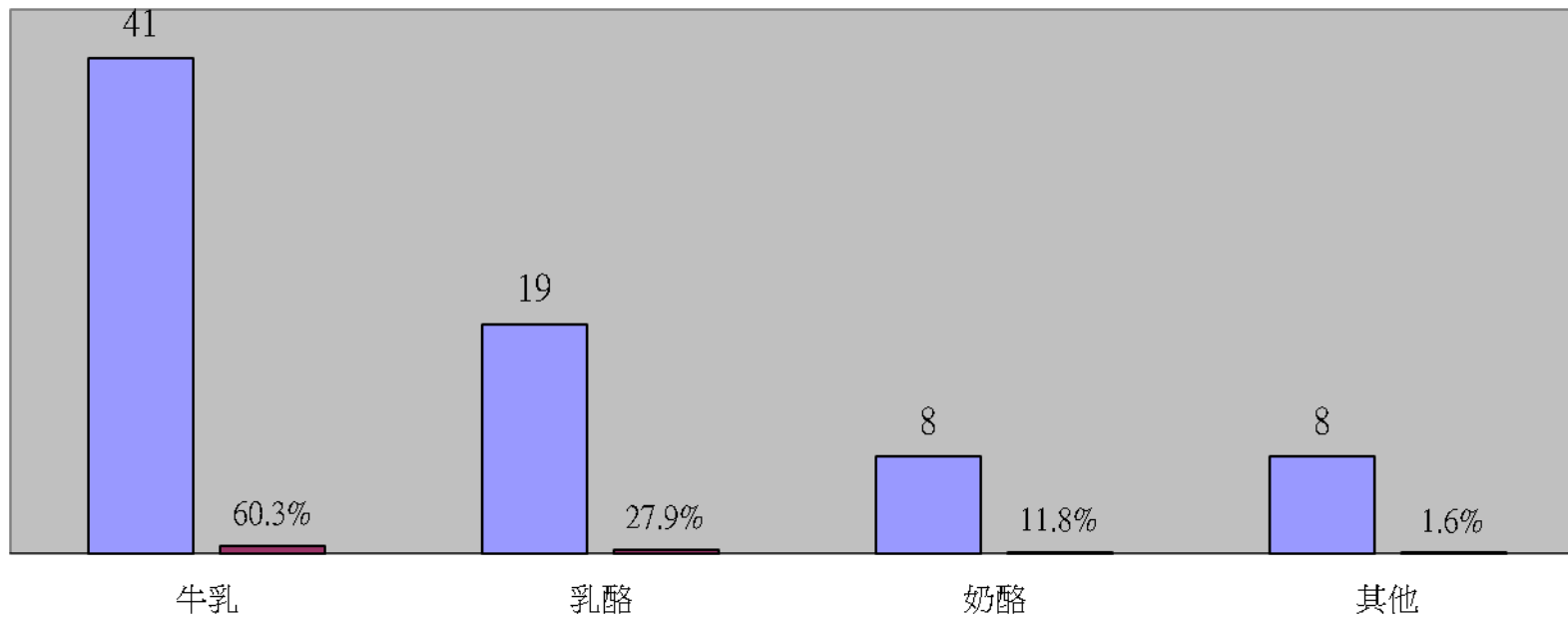
■ 反應人數 ■ 比例%

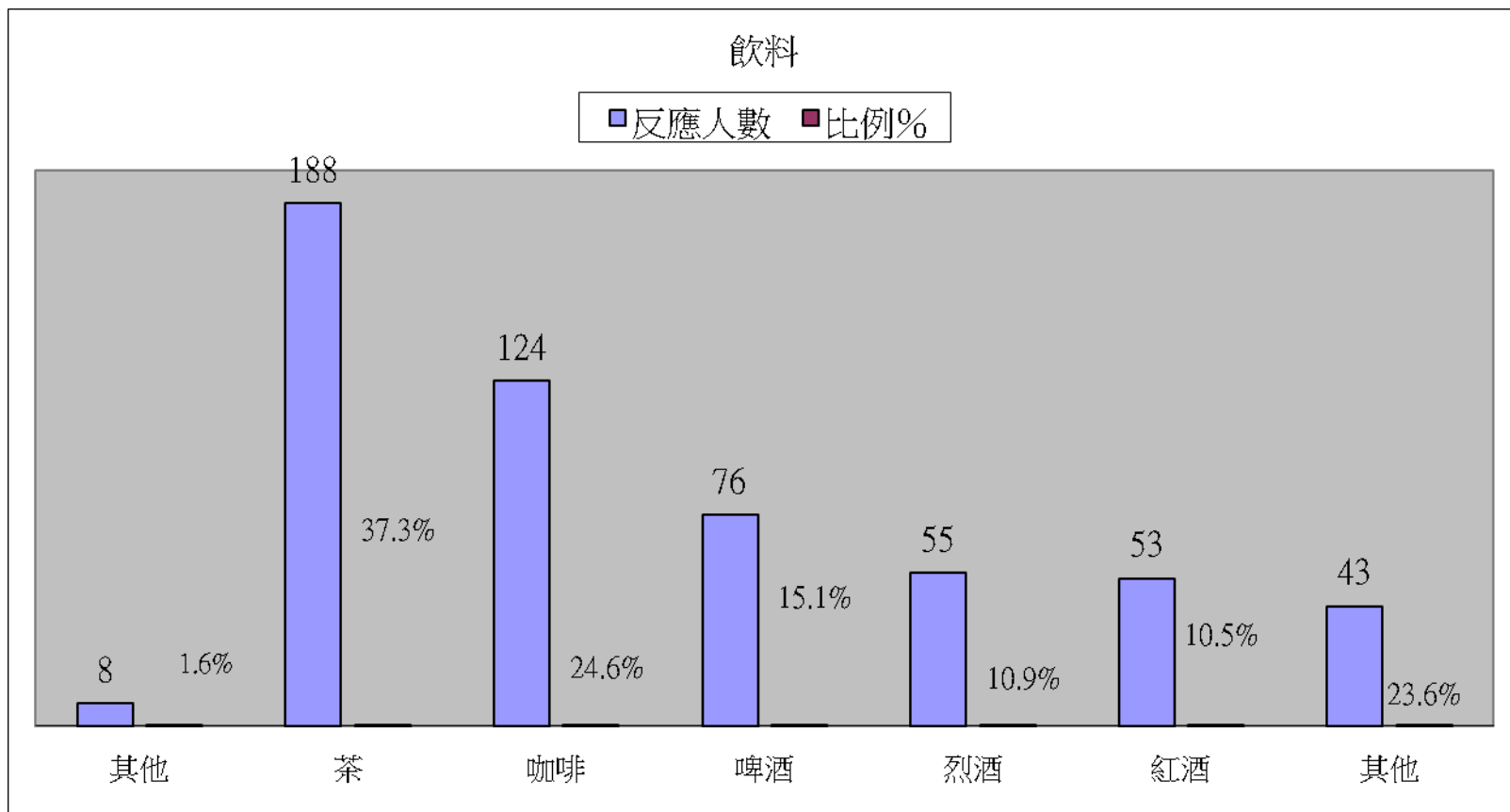


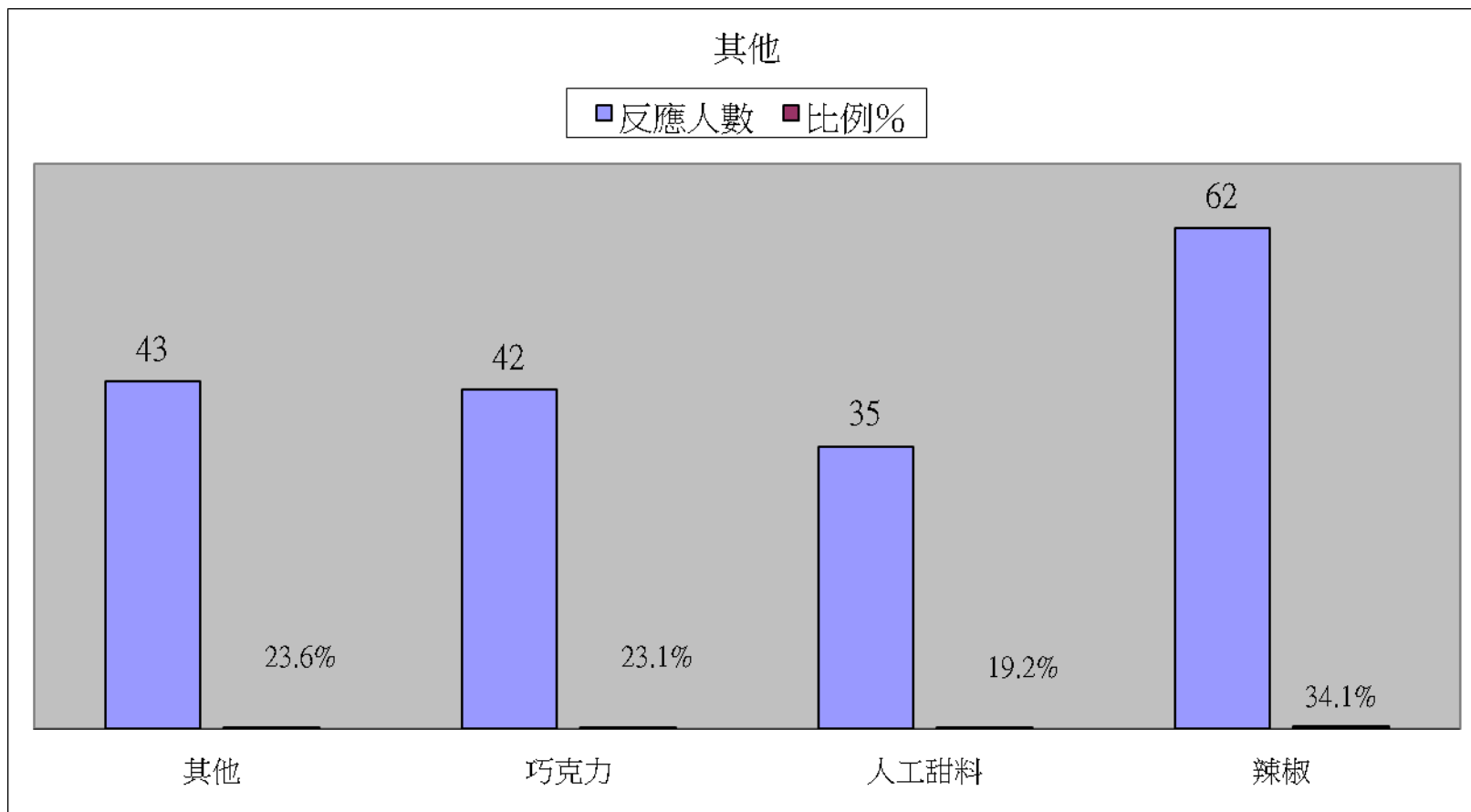


### 乳品

■ 數列1 ■ 數列2









# 病友常見問題

- 因為不敢喝水，常有便秘的困擾：
  - 一天飲水建議量為**1000~1500c.c**，在有限飲水量情況下，建議增加膳食纖維的攝取；例如：青菜量要足夠一天至少三碟，水果保持在一天**2份(如:2拳頭大小)**勿超過。
  - 飲水時間：建議白天攝取，避免夜間上廁所影響睡眠。

# 病友常見問題

- 不知道哪種食物會讓我不舒服，要如何知道
  - 建議做飲食紀錄，將每天的飲食內容紀錄下來，依紀錄內容回想身體的反應及嚴重程度；就可統計成屬於你個人的食物譜。

# IC病友如何吃?



- 食物是營養最好的來源。
- 研究指出刺激性食物、酒精、咖啡、茶對大多數病患有顯著的反應。
- 食物中鉀質濃度亦是引發病患不適反應。
- 如何降低食物中鉀質濃度：
  - 蔬菜類：烹調前先燙過再炒，少喝菜湯
  - 水果類：依個人感受度增減進食量，果汁是濃縮高鉀食品請酌量。

# 均衡飲食



# 五大營養素

- 醣類
- 脂肪
- 蛋白質
- 維生素
- 礦物質
- (水)



■ 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

- (全) 五穀澱粉類
- (低脂) 奶類
- 蛋豆魚肉類 (少吃紅肉)
- 蔬菜類
- 水果類
- 油脂類

# 五穀根莖類

- 新版每日成人飲食建議：一天3-6碗(每碗七分滿)，有一餐用全穀類取代精緻主食。
- 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

- 新版每日成人飲食建議：奶類攝取低脂或脫脂奶類。
- 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.。

# 蛋豆魚肉類

- 新版每日成人飲食建議：
  - 肉類攝取種類順序：（1）魚、海鮮、豆製品（2）禽類（3）畜類。
- 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、葵花子
- 150粒瓜子

謝謝聆聽

