

有關膽結石的飲食，我們可以從三個面向談起：(1)已經罹患膽結石，但尚未開刀；(2) 已經開刀割除膽囊的飲食；以及(3) 預防膽結石發生的飲食。

未開刀膽結石病人之飲食

對於還未開刀的膽結石病人，首要之道是減少因為飲食而造成發作不適。通常醫師會建議病人採用低脂飲食以避免膽結石發作造成疼痛，雖然沒有確定的研究證實減少飲食中的脂肪與減輕疼痛有關，不過至少對於出現脂肪瀉的人，低脂飲食是必須的。而低脂飲食會導致患者的體重減輕，所以原本體重就偏瘦的人，應該諮詢營養師尋求協助。膽結石病人的飲食原則雖然建議低脂，但絕對不需要”無脂”飲食，脂肪也是人體必要的營養素。而因為肥胖和快速減重都是膽結石的危險因子，所以體重過重的人，應該要減重，但是千萬不能快速減重，以一週減 0.5 公斤的速度較佳。

另外，有些人吃某些特定食物就會引發疼痛，此時就要小心避免這些食物。最後當然不要忘了要攝取豐富的新鮮蔬菜水果，纖維質攝取不足也是引發膽結石形成的因素之一哦！

建議的飲食選擇	不建議的飲食選擇
<ul style="list-style-type: none">• 少量多餐。• 脂肪攝取量控制在低於 30%總熱量，可以諮詢營養師如何達到這個目標。• 選擇無脂或低脂的食物。注意看看食品包裝的營養標示，選擇每份脂肪含量低於 3 克的食物。	<ul style="list-style-type: none">• 高脂或油炸的食物• 口味重的食物• 會產氣的食物

開刀後的病人飲食

膽囊切除之後雖然成為”無膽”一族，但無膽只是沒有膽囊，膽汁還是有的。因為膽汁是由肝臟製造，膽囊只是貯存膽汁的地方。所以此時並不需要採用低脂飲食，當然也非不忌

口的開始高脂飲食。健康飲食的脂肪攝取量建議是占總熱量的 30%。剛開完刀的階段，要慢慢漸近的增加脂肪以提高適應性。

不過在動過刀之後，建議應該回想一下，哪些飲食和生活習慣讓我容易有膽結石？經過動刀之痛後，我可以改變哪些不好的飲食習慣，讓這個痛提醒我們往健康飲食之路邁進。

最後我們就來看看，哪些飲食因素容易誘發膽結石的形成，平日應儘量避免，如此才能預防膽結石的發生。

預防膽結石的生活與飲食型態

根據發表在美國臨床營養學雜誌的報告¹，多坐少動的生活型態、動物性脂肪和精製糖攝取過高，以及纖維質攝取不足的飲食型態，都是促使膽結石形成的危險因子。所以我們可以在飲食和生活型態上做些調整，以預防膽結石的形成：

1. 健康減重與避免肥胖：

肥胖者膽汁中的膽固醇比例較高，比較容易會結晶變成膽結石。所以體重過重的人，應該做好體重控制，但必須注意減重的速度。一般建議的健康減重速度是一週約減 0.5 公斤，如果一週減 1~1.5 公斤以上就容易增加膽結石的形成，或使得原本沒有症狀的膽結石變成有症狀的膽結石。所以說，減重是有幫忙的，但不要減得太快。減重時，如果自覺很努力，但體重就是減不下來，該怎麼辦呢？除了諮詢營養師外，要把握一個大原則：不要吃高熱量的食物。

2. 避免高熱量、高油脂飲食：

高熱量或高脂飲食會使得膽汁的膽固醇比例增加，而容易沈澱形成結石。所以減重時先不論體重是否有降低，應先將飲食中的熱量和脂肪減少下來，“好事”自然就會跟著來。可是如果平常就已習慣攝取大量的飲食，或食用高熱量、高脂肪食物，實在不容易一下子就成功降低熱量攝取，該怎麼辦呢？那就建議先從減少甜食和增加纖維質的攝取開始。

3. 增加纖維質、減少精製飲食和甜食：

不論胖瘦，精製澱粉類和甜食攝取過量，或是富含纖維的蔬菜、水果或全穀類食品攝取不足的人，都比較容易產生膽結石。其實，纖維質是體內好菌的食物來源，好菌長得好，會讓壞菌長得少。如果飲食的纖維質攝取不足，壞菌增加，可能因而刺激膽汁膽固醇分泌增加。所以食量大老是覺得吃不飽時，可以多選擇食用新鮮的蔬菜水果；若是還是很想吃米飯時，應將白米、白麵粉換成全穀根莖類，例如全麥、糙米、胚芽米、地瓜或馬鈴薯等，不但可減少熱量，還可增加纖維的攝取量。如果自己不胖，飲食量也不大，那還要注意什麼呢？...你有吃早餐嗎？你一天吃幾餐？

4. 三餐正常、記得吃早餐：

膽結石形成的原因，除了膽汁中的膽固醇比例過高，膽囊收縮的頻率減少也是重要的因素。由於膽囊必須經由進食的刺激才會收縮，所以如果長時間空腹，就像一杯鮮果汁放著不動就會出現沈澱的果渣；膽汁在久久不動的膽囊中，膽固醇就會堆積變成結晶。所以不吃早餐、每天進餐次數較少的人，膽囊不動的時間比較長，結石的機率也會增加。就讓我們從一天的早餐開始健康的飲食、為身體加好油、讓一天充滿活力的動起來吧！

參考文獻

1. Diet, physical activity, and gallstones--a population-based, case-control study in southern Italy. Misciagna G, Centonze S, Leoci C, Guerra V, Cisternino AM, Ceo R, Trevisan M. Am J Clin Nutr. 1999 Jan;69(1):120-6

營養室主任 鄭金寶