

泡泡龍寶貝的飲食重點—膳食纖維的重要性

泡泡龍疾病，也就是先天性表皮鬆解性水疱症(Hereditary Epidermolysis Bullosa)。其實 EB 當中又分為好幾種不同的水疱疾病，當中有一些病友會在黏膜、口腔或食道產生水疱造成進食困難。病友因此較常食用軟質或流質的飲食。針對這樣的情形，建議要**多攝取富含膳食纖維**的食物，才能**預防並避免軟質飲食中缺發膳食纖維而引發慢性便秘**的情形。慢性便秘會導致硬便嵌塞、肛門口破皮甚至腸阻塞並引發消化不良、食慾不佳。此種情形在隱性失養型水疱症(RDEB)最為常見。根據過去的研究統計，超過一半的 RDEB 病友有便秘的困擾。

食物中的膳食纖維分為水溶性及非水溶性兩種。不管是哪種型的膳食纖維都可以幫助預防便秘。膳食纖維會使糞便吸收、留住水分使其軟化。同時，腸道菌叢在消化膳食纖維時所產生的短鏈脂肪酸 (short chain fatty acid)也可以**促進腸道蠕動**將糞便順利排出。除此之外，還可以促進腸道益生菌生長，可以幫助腸道吸收礦物質、減少致病菌種的生存。對人體有多種好處。

台灣目前建議每日攝取膳食纖維量以每日攝取熱量計算：每一千大卡熱量攝取 14 公克膳食纖維。換算成人每日攝取 **21-30 公克的膳食纖維**，而一歲以上孩童依其對應年齡建議熱量每日約需 16 至 40 公克不等的膳食纖維，可以用「**年紀+15**」簡易計算兒童每日所需的大約份量。膳食纖維的來源為全穀類食物、蔬果等。在選擇時，每日蔬果盡量以 1/3 為深色蔬菜(含紅、黃色)；攝取的全穀根莖類中至少 1/3 為未精製全穀根莖 (如：糙米、五穀米等)。根據營養調查，目前國人普遍攝取不到應攝取建議量。

在烹調上，由於膳食纖維不受烹調時間或溫度影響，若食材較硬可以燉煮或是切成較小塊調理方便進食。若進食有困難時也可以使用食物調理機處理成較好入口的質地。平時也可以補充有添加膳食纖維的配方營養品。除了攝取足量纖維，也要注意每日水分補充是否足夠。**水分充足搭配足夠膳食纖維攝取才能順利預防便秘發生**。每日基本水分攝取為每公斤體重約 30ml 水。假設一位成年人約 50 公斤就需要至少 1500ml 的水分攝取。針對營養補充建議上若有其他疑問，建議諮詢專業營養師。

年齡	膳食纖維建議攝取量
1-6 歲	16-22 g
6-10 歲	22-30 g
11-20 歲	30-40 g
>20 歲	21-30 g

常見富含膳食纖維食物	膳食纖維含量 (g)
柳橙(顆)	3 g
奇異果 (顆)	1.8 g
芭樂 (1/3 顆)	3.6 g
香蕉 (根)	2 g
芒果 (1/2-1 碗)	1.2 g
白米 (1 碗)	1 g
糙米 (1 碗)	2.8 g
番薯 (中型) (個)	2.5 g
南瓜 (1/7 個)	2.5 g
紅莧菜 (煮熟後 1/2 碗)	2.7 g
茄子 (1/2 條)	2.2 g
茼蒿 (煮熟後 1/2 碗)	1.6 g
綠花椰菜 (煮熟後 2/3 碗)	3.1 g
白木耳 (煮熟後 2/3 碗)	5.1 g
芝麻 (1 免洗湯匙)	0.62 g

膳食纖維種類	常見來源
水溶性 膳食纖維	<ol style="list-style-type: none"> 1. 果膠：來自水果、果醬和果凍的稠化劑 2. 半纖維素：主要來自燕麥麩 3. 樹膠及黏膠質：主要來自豆類、海藻、洋車前子草等
非水溶性 膳食纖維	<ol style="list-style-type: none"> 1. 纖維素：主要來自蔬菜的外皮、豆類、和全穀類 2. 半纖維素：主要來自全穀類和穀片纖維(除燕麥)、蔬菜 3. 木質素：主要來自水果種籽、全穀類麩皮。

參考資料：

1. DEBRA INTERNATIONAL: PREVENTATIVE NUTRITION CARE GUIDELINE FOR MANAGING CONSTIPATION IN EB
2. 國人膳食營養素參考攝取量」第八版
3. 食品藥物管理署台灣食品成分資料庫 2017 年版
4. 董氏基金會食品營養特區. (2012). 吃全穀顧健康單張