**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皰症( Hereditary Epidermolysis Bullosa)。其實EB當中又分為好幾種不同的水皰疾病，當中有一些病友會在黏膜、口腔或食道產生水泡造成進食困難。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皰症(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 | 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 | 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