肠漏症建议事项

版本 V1/日期 10602

认识肠漏症：

在正常情况下，肠黏膜细胞是紧密接合的，还没消化完全的大分子或是毒素是无法穿越肠细胞进入血液中。若肠黏膜出现空隙会造成肠漏现象，而肠黏膜出现空隙的主要原因在于：肠内坏菌过多、过敏食物、酵素不足、药物、垃圾食物及低纤维饮食、低胃酸、脂肪酸不平衡、感染、酒精…等。

肠黏膜出现空隙后，使得吃进肚子的大分子在未消化完全的情形下进入血液、淋巴液中，此时身体免疫系统会采取保护机制，会对该食物分子产生抗体，而这免疫反应可能是急性过敏反应(荨麻疹、神经血管水肿、气喘)，或是慢性食物不耐反应(慢性疲倦、慢性皮肤湿疹、头痛、关节酸痛、肌膜炎、肠躁症)，更甚者造成自体免疫疾病(类风湿性关节炎、红斑性狼疮、干燥症、硬皮症等)。

改善肠漏原则：

1. 移除过敏及不耐食物，例如：若对牛奶或是乳制品敏感，则应该避免相关乳制品至少两个月以上。
2. 补充抗发炎脂肪酸、酵素、麸酰胺酸、抗氧化剂、微量元素等可以修复肠漏的必须营养补充品。
3. 补充大量益生菌及益菌原，以降低肠道坏菌，并藉此调整肠道淋巴组织免疫功能。
4. 持续以低刺激、健康均衡饮食来帮助修复肠黏膜健康。

日常生活饮食保健建议：

1. 减少摄取刺激性食物，例如咖啡、酒精、尼古丁；减少摄取快餐品、过敏原食物、精致食品、加工制品…等。
2. 多摄取新鲜蔬果、膳食纤维与有益菌：促进肠道蠕动，帮助肠黏膜修复，减少毒素跑进血液中。
3. 喝足够的水：多喝水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收。
4. 适当的运动：每周三次，每次 30 分钟，运动能加快人体新陈代谢。
5. 随时保持轻松愉悦的心情。

医疗检测建议：

1. 肠道菌项平衡以及尿液有机酸评估
2. 急慢性过敏原检测
3. 血清锌检测
4. 血清维生素 D3 检测