

什麼是腸漏症，有哪些症狀與日常如何預防?

1. 什麼是腸漏症?

腸漏症造成的原因為緊密相連的腸黏膜細胞發生了漏洞，進而引起一連串的身體、心理症狀；在正常情形下當食物進入消化道後，健康的腸壁，可吸收食物分解的水分及營養，同時健康的腸壁可避免腸道壞菌進入血液循環，但若是腸道壁受到心理壓力、消化道潰瘍、經常服用消炎藥物等，就有可能讓腸黏膜縫隙變大，使食物中的大分子及代謝廢物毒素因腸道壁破洞滲入腸壁血管，此時若是當腸道壞菌居多時，壞菌更是會經由血液循環竄流至全身，引起身體及心理的一連串不適之症狀。

2. 我有腸漏症嗎？腸漏症的症狀有那些？

常常覺得疲倦、注意力無法集中、且記憶力及精神變差；出現不明原因的腹脹、腹痛、腹瀉以及便秘；無預期或是經常性的食物過敏；皮膚出現溼疹、皮膚發炎及關節發炎、疼痛等症狀。

3. 什麼人是腸漏症的高危險族群？

- 1) 高壓力、易緊張者(生活、工作)
- 2) 只要感到疼痛就吃止痛藥
- 3) 感冒就會吃抗生素
- 4) 經常吃加工食品(罐頭、餅乾)及甜食(麵包、甜點)、含糖飲料、酒精性飲品
- 5) 三餐經常不正常、外食族、暴飲暴食
- 6) 愛吃高鹹食物及使用醬料配餐
- 7) 消化道機能差，腸道壞菌多

4. 腸漏症的日常飲食及預防？

當確認為腸漏症時，應積極預防，簡單來說腸子破了洞，就是需要補洞加防漏。

- 1) 排除:排除引發敏感的食物(像是奶製品、乳製品、確知的過敏原食物等)
- 2) 修補:適時補充腸道營養素，像是消化酵素、益生菌、麩醯胺酸等
- 3) 重建:補充好菌益生菌，調整腸道菌相，給於腸道優勢好菌
- 4) 維護:掌握健康的飲食習慣，選擇當季新鮮食物，可使腸道吸收食物營養，同時助腸道黏膜修復，維持腸道健康