

腸漏症建議事項

版本 V1/日期 10602

認識腸漏症：

在正常情況下，腸黏膜細胞是緊密接合的，還沒消化完全的大分子或是毒素是無法穿越腸細胞進入血液中。若腸黏膜出現空隙會造成腸漏現象，而腸黏膜出現空隙的主要原因在於：腸內壞菌過多、過敏食物、酵素不足、藥物、垃圾食物及低纖維飲食、低胃酸、脂肪酸不平衡、感染、酒精...等。

腸黏膜出現空隙後，使得吃進肚子的大分子在未消化完全的情形下進入血液、淋巴液中，此時身體免疫系統會採取保護機制，會對該食物分子產生抗體，而這免疫反應可能是急性過敏反應(蕁麻疹、神經血管水腫、氣喘)，或是慢性食物不耐反應(慢性疲倦、慢性皮膚濕疹、頭痛、關節痠痛、肌膜炎、腸躁症)，更甚者造成自體免疫疾病(類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡、乾燥症、硬皮症等)。

改善腸漏原則：

1. 移除過敏及不耐食物，例如：若對牛奶或是乳製品敏感，則應該避免相關乳製品至少兩個月以上。
2. 補充抗發炎脂肪酸、酵素、麩醯胺酸、抗氧化劑、微量元素等可以修復腸漏的必須營養補充品。
3. 補充大量益生菌及益菌原，以降低腸道壞菌，並藉此調整腸道淋巴組織免疫功能。
4. 持續以低刺激、健康均衡飲食來幫助修復腸黏膜健康。

日常生活飲食保健建議：

1. 減少攝取刺激性食物，例如咖啡、酒精、尼古丁；減少攝取速食品、過敏原食物、精緻食品、加工製品...等。
2. 多攝取新鮮蔬果、膳食纖維與有益菌：促進腸道蠕動，幫助腸黏膜修復，減少毒素跑進血液中。
3. 喝足夠的水：多喝水可以促進新陳代謝，縮短糞便在腸道停留的時間，減少毒素的吸收。
4. 適當的運動：每週三次，每次 30 分鐘，運動能加快人體新陳代謝。
5. 隨時保持輕鬆愉悅的心情。

醫療檢測建議：

1. 腸道菌項平衡以及尿液有機酸評估
2. 急慢性過敏原檢測
3. 血清鋅檢測
4. 血清維生素 D3 檢測