
便秘了，来吃猕猴桃和黑面包

作者：writer 来源：科学网

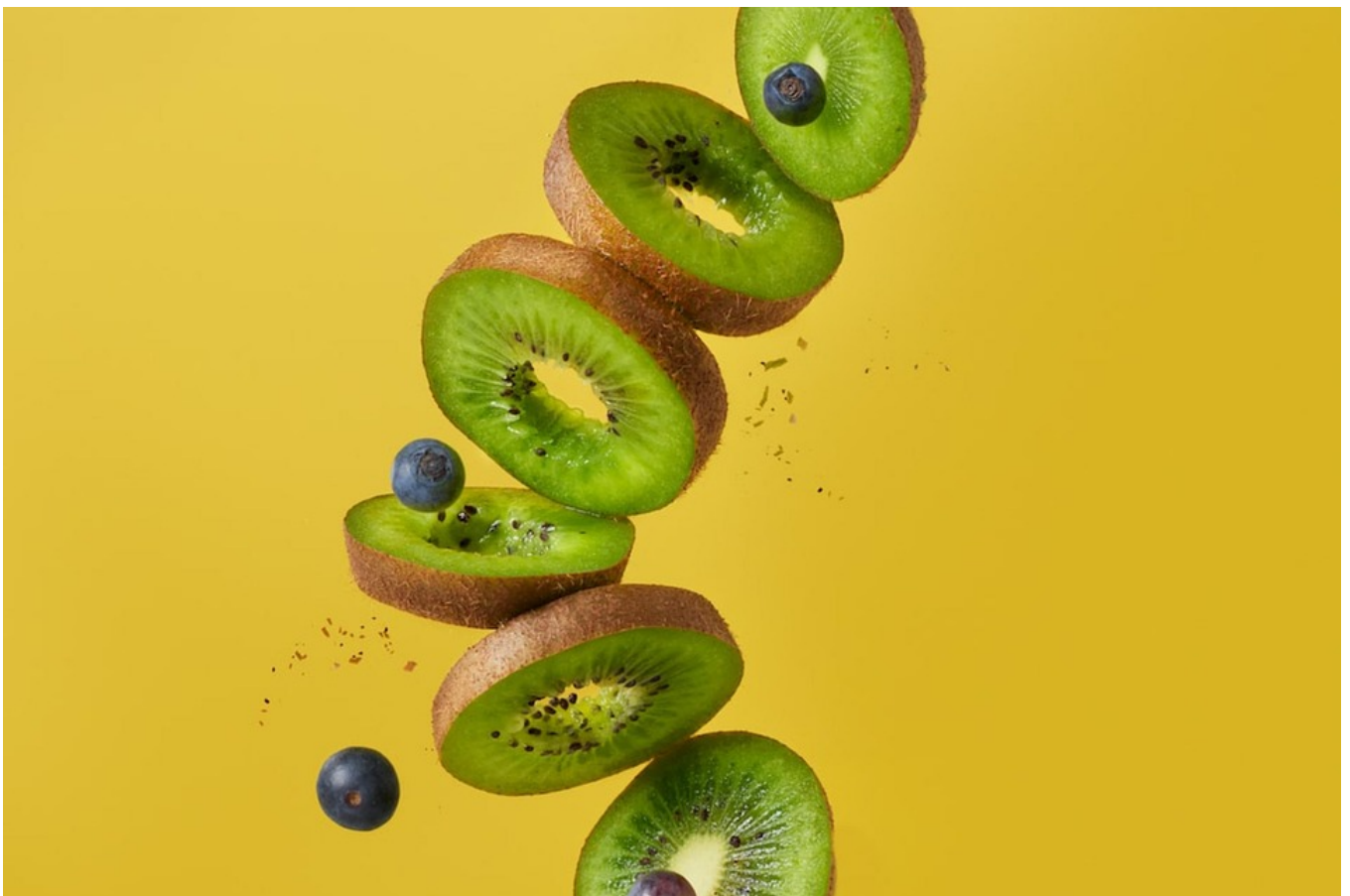
本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36104.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

便秘了，来吃猕猴桃和黑面包

。英国伦敦国王学院研究人员牵头制定的第一个针对成人慢性便秘的饮食循证指南指出，猕猴桃、黑麦面包和高矿物质水均有助于缓解慢性便秘。

新指南还表明，服用洋车前子纤维补充剂、特定益生菌菌株和氧化镁补充剂，也能改善便秘症状。相反，其他一些被广泛推荐的方法，包括通用的“高纤维饮食”和番泻叶补充剂，则被证实缺乏强有力的有效性证据。



图片来源：pixabay.com

?

这份指南同时发表于《人类营养与饮食学期刊》和《神经胃肠病学与运动学》，并得到了英国饮食协会（BDA）的认可。指南旨在改变医生、护士和营养师在临床实践中对这种常见病症的管理方式，同时帮助患者更好地进行自我管理，尤其是通过饮食和饮品调整。

便秘是一种长期病症，会严重影响生活质量，给患者和医疗系统带来沉重的经济负担。在此之前，临床指南仅提供有限且部分已过时的饮食建议，通常局限于增加膳食纤维和液体摄入量。

与以往指南不同，新指南基于多项严谨的系统综述和荟萃分析，并采用GRADE（推荐分级的评估、制订与评价系统）来评估证据质量。一个由营养师、营养学家、胃肠病学家、肠道生理学家和全科医生组成的多学科专家组，回顾了超过75项临床试验，最终制定了59条建议，并确定了12个研究重点方向。

指南主要作者、伦敦国王学院的Eirini Dimidi表示：“慢性便秘会对一个人的日常生活产生巨大影响。我们首次明确了哪些饮食方法真正有效、哪些饮食建议缺乏证据支持。通过调整饮食来改善便秘，能让人们更好地控制症状，有望提升生活质量。”

新指南还聚焦于便秘的具体改善指标，如排便频率、粪便稠度、排使用力程度和生活质量，更适合根据个体具体症状提供个性化护理。研究团队还开发了一款便于临床医生使用的工具，以支持在世界各地的日常实践中采用指南。

证据综述显示，尽管部分食物和补充剂确实有效，但现有研究的整体质量较低。大多数试验仅关注单一干预措施，而非整体饮食方案，这凸显了在便秘管理领域开展更高质量营养研究的迫切需求。

Dimidi补充说：“高纤维饮食对整体健康有很多益处，一直是应对便秘的常规建议。但指南发现，目前根本没有足够证据表明它对缓解便秘有明确效果。相反，我们的研究揭示了一些确实可能帮助患者的饮食新策略。与此同时，我们迫切需要开展更多的高质量试验，以进一步明确哪些有效、哪些无效。”

指南主要作者、伦敦国王学院的Kevin Whelan表示：“这份新指南标志着一个充满希望的开端，它能帮助医疗专业人员及患者通过饮食管理便秘。从现在起，全球范围内的便秘患者都能获得基于最新、最佳证据的建议，从而改善症状和健康状况。随着研究的持续推进，它有望为提升患者生活质量带来长远改变。”

作者：王方 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发