



大腸癌年輕化拉警報！青壯年高風險病變升3倍水果攝取率卻下降 綠奇異果獲歐盟健康宣稱證明高纖高營養密度水果有助腸道健康 腸道醫學會呼籲：高纖高營養密度水果養好腸道菌趁年輕

根據衛福部最新癌症登記資料，台灣112年新增大腸癌個案超過1.9萬人¹，平均不到半小時就有1人確診。台灣腸道醫學會(TASID)於9月8日召開記者會，由理事長郭昭宏教授與秘書長李柏賢醫師共同示警，因為長期膳食纖維攝取不足，特別是水果攝取量過低讓台灣人的腸道正面臨多重危機，官方調查數字19-44歲民眾水果攝取建議量達成率較前期更下降了23%²，足見青壯年民眾營養缺失問題嚴重。歷經15年臨床研究、6項獨立試驗及EFSA科學審核，歐盟在2025年正式核可綠奇異果有助腸道健康宣稱³，腸道醫學會以此呼籲每日攝取兩份高膳食纖維的高營養密度水果是維護腸道健康的基本。

■ 膳食纖維吃太少營養失衡，大腸癌提早找上門

台灣癌症登記最新數據顯示，年輕族群大腸癌發生率在近20年間成長約1.7倍；40至44歲平均風險族群中，大腸進階腫瘤性病變盛行率在17年間升至約3.3倍(0.99%→3.22%)⁴。國際研究也發現大腸癌不只是基因疾病，腸道菌叢失衡引發的慢性發炎，是連結飲食與大腸癌的重要橋樑⁵。部分腸道細菌產生的特定毒素(Colibactin)，會直接造成細胞DNA損傷，與年輕族群大腸癌風險上升密切相關⁶。

大腸癌逐漸年輕化，但青壯年營養不均卻越益嚴重。比較近2期國民營養健康調查，19至44歲成人每日水果攝取達最低建議量的比例竟從7.7%下降至5.9%，相對下降約23%；國人整體膳食纖維攝取不足比例更超過九成，增加了大腸癌罹患率。

郭昭宏理事長強調，大腸癌年輕化，年輕人水果與膳食纖維攝取卻嚴重不足，這個反差必須重視。腸道健康不是等到老了才開始，應該從年輕時就要重視水果的攝取。

李柏賢秘書長也共同呼籲，高營養密度的蔬果補充很重要，要避免營養失衡就要多攝取高膳食纖維的高營養密度食物，才能有效降低大腸癌風險

■ 腸道問題全民之苦 菌叢失衡是關鍵

除了大腸癌，便秘與發炎性腸道疾病(IBD)同樣是現代人常見卻嚴重被低估的腸道問

題。便秘在各年齡層皆相當普遍，學童盛行率甚至高達32%⁷，約每3人就有1人有便秘困擾。

李柏賢秘書長指出，長期便秘並非只是「排便不順」，糞便停留腸道時間過長，會讓腸道菌叢與代謝環境持續惡化⁸。

李柏賢醫師特別強調：「**腸道菌叢不是所有疾病的唯一原因，但飲食與腸道菌叢、免疫系統與腦腸軸彼此相互影響。腸道健康需要從日常生活就開始照顧。**」長期發炎控制不佳的發炎性腸道疾病(IBD)患者，大腸癌風險會相對提高⁹，應定期檢查。若出現血便、排便習慣改變、不明原因體重下降等警示症狀，應積極就醫切勿拖延。

■ **綠奇異果獲歐盟核准有助腸道健康宣稱 證實高纖的高營養密度水果對腸道之功效**

「水果真能改善腸道健康嗎？」李柏賢秘書長以綠奇異果得到歐盟核准有助腸道健康宣稱破除民眾的迷思，他指出水果對腸道健康的貢獻，遠超過補充維生素那麼簡單。水果中的果膠、多酚類及植化素，共同構成腸道益菌的「天然糧食」¹⁰。好菌發酵這些成分後，會產生短鏈脂肪酸(SCFA)¹¹，有助維持腸道屏障完整、降低慢性發炎、提供大腸細胞所需能量¹²。

李柏賢秘書長建議，日常可輪替選擇奇異果、芭樂、柑橘、莓果等**高營養密度水果**，即相同熱量下，能攝取到更多種類營養素的水果，來補足日常飲食中的營養缺口。**關鍵是養成每天攝取的習慣，而早餐通常是全天膳食纖維最少的一餐，空腹時腸道吸收效率也較高，是補充營養的最佳時機。**綠奇異果在多篇國際研究顯示，只要每天食用2顆(約200g)便可縮短腸道通過時間、增加自發性排便次數，並顯著改善腹痛與腹脹困擾¹³。這也是歐盟食藥署(EFSA)於2025年正式核准健康聲明，確認每日食用2顆綠奇異果有助透過改善排便頻率、維持正常腸道功能，成為目前唯一獲歐盟核准腸道健康宣稱的新鮮水果的重要支撐。

腸道醫學會理事長郭昭宏醫師與秘書長李柏賢醫師共同呼籲：「**補足膳食纖維、養好腸道菌叢要從攝取高營養密度水果開始，定期篩檢才能有效預防腸道疾病。**」與其等腸道出現問題再補救，不如從年輕開始，補充高膳食纖維的高營養密度水果才能腸保健康。

新聞聯絡人：

縱橫傳訊公關顧問有限公司(SPRG)

毛彥軒 Mars Mao

陳企汶 Francy Chen

電話：02-2394-9002 #24

電話：02-2394-9002 #15

手機：0989-901-324

手機：0926-795-066

E-mail: mars.mao@sprg.com.tw E-mail: francy.chen@sprg.com.tw

【參考資料】

1. 衛福部112年國人癌症登記資料分析結果(2025)
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/GetFile.ashx?lang=c&type=1&sid=19b0fbcde39a4e4da6252552cafe6176>
2. 衛生福利部國民健康署·國民營養健康狀況變遷調查(102-105年、106-109年)
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998>
3. EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Turck, D., et al. (2021). Green kiwifruit (lat. *Actinidia deliciosa* var. Hayward) and maintenance of normal defecation: evaluation of a health claim pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*, 19(6), e6641. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2021.6641>
- Díaz-Gay M, et al. (2025). *Nature*, 643, 230–239
4. Tseng, H.-H., et al. (2025). Impact of time period and birth cohort on the trend of advanced neoplasm prevalence in the 40–49 average-risk screening population. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 23(4), 644–652.
<https://doi.org/10.1016/j.cgh.2024.07.044>
5. Zhang, J., Wei, Z.-J., & Fan, G. (2025). Emerging understanding of gut microbiome in colorectal cancer and food-related intervention strategies. *Foods*, 14(17), 3040. <https://doi.org/10.3390/foods14173040>
6. Díaz-Gay, M., et al. (2025). Geographic and age variations in mutational processes in colorectal cancer. *Nature*.
<https://doi.org/10.1038/s41586-025-09025-8>
7. Wu, T.-C., et al. (2011). Constipation in Taiwan elementary school students: A nationwide survey. *Journal of the Chinese Medical Association*, 74(2), 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.jcma.2011.01.012>
8. Garrett, W. S., et al. (2019). The gut microbiota and colon cancer. *Science*, 364(6446), 1133–1135.
<https://doi.org/10.1126/science.aaw2367>
9. Eaden, J. A., et al. (2001). The risk of colorectal cancer in ulcerative colitis: a meta-analysis. *Gut*, 48(4), 526–535.
<https://doi.org/10.1136/gut.48.4.526>
10. Lee, Y. K. (2012). Kiwifruit (*Actinidia deliciosa*) changes intestinal microbial profile. *Microbial Ecology in Health & Disease*, 23, 18572. <https://doi.org/10.3402/mehd.v23i0.18572>
11. Pinheiro, D. F., et al. (2024). Impact of fruit consumption on gut microbiota: Benefits, contaminants, and implications for human health. *Trends in Food Science & Technology*, 154, 104785. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2024.104785>
12. Song, M., et al. (2020). Influence of the gut microbiome, diet, and environment on risk of colorectal cancer. *Gastroenterology*, 158(2), 322–340. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.06.048>
13. (1)Geary, R. (2023). Consumption of 2 green kiwifruits daily improves constipation and abdominal comfort—Results of an international multicenter randomized controlled trial. *The American Journal of Gastroenterology*, 118(6), 1058–1068.
<https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000002124>
- (2)Chang, C.-C. (2010). Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(4), 451–457.