

低渣飲食

本飲食是提供每日粗纖維攝取量在 4 公克以下的一種飲食。主要為減少大腸中的殘渣，殘渣包括不能消化的植物性纖維、動物的筋膠及奶類製品經消化後之產物等。

■ 目的





- 減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
- 減少腸道刺激和蠕動，使其獲得充分休息。
- 減少對腸胃傷口的刺激。

■ 適用對象

- 大腸檢查、手術及結腸手術前後過度期者 (如人工肛門手術)。
- 腸道疾病：如腹瀉、潰瘍性結腸炎、痢疾、傷寒、憩室炎的急性期、區域性腸炎等。
- 部分腸道阻塞。
- 腸道手術。

■ 飲食原則

- 以均衡飲食為基礎，選擇膳食纖維含量低的食物。
- 食物選擇：去筋去皮的肉類、精製的穀類、蔬菜盡量以少量去籽的嫩瓜類及過濾蔬菜汁，水果則以過濾果汁取代。
- 烹調方法：避免油炸、油煎、滷製過久的食物，如滷蛋、豆乾等。

○ 精緻的穀類	X 纖維多的蔬菜、蔬菜的梗或莖
	
○ 去皮、去筋的肉類	○ 加工精製的豆製品
	

- 避免刺激性及會產氣的食物。
- 可適量的增加水分攝取，以防止便秘發生。
- 此種飲食為治療中的階段飲食，仍可提供足夠的熱量、蛋白質、礦物質及維生素，應視患者疾病狀況逐漸增加膳食纖維含量，以達到正常標準。

■ 低渣食物選擇表

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無。	各式奶類及其製品。
肉、魚類	<u>去皮、去筋的肉類</u> ： 絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚家畜、禽(去皮)等。 如：魚肉、豬里肌、雞胸肉、雞腿肉等。	<u>含皮、筋，油炸、油煎</u> 的肉類、魚類 雞肫、鴨肫、牛筋等。 <u>油脂成份高的肉類</u> ： 如：動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等。
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類。如：蒸蛋、蛋花湯。	煎蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆干、豆包、烤麩、麵腸、干絲、豆漿、豆花等。	油炸過的豆製品：油豆腐、油麵筋泡 油炸豆包 及未加工的豆類，如：毛豆、黃豆、黑豆、黃豆粉。
主食類	精緻的穀類及其製品，如 白米(乾飯、稀飯)、麵條、麥粉、饅頭、吐司、米粉、冬粉、西谷米粉圓、水餃皮、餛飩皮、蘇打餅乾馬鈴薯等。	<u>全穀類及其製品</u> ： 米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、黑麵包、麩皮麵包等。 根莖類食物： 玉米、芋頭、地瓜、山藥 薏仁、蓮子、紅豆、綠豆等。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁。 嫩的葉菜類。 去皮、籽的嫩瓜類。	<u>纖維較粗的蔬菜</u> ： 蔬菜的梗莖及老葉等，如芹菜、竹筍牛蒡。 <u>生的蔬菜或容易產氣的食物</u> 高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、青椒、洋蔥、蘆筍
水果類	各種過濾果汁，纖維含量少且去除皮、籽： 木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、梨子、蓮霧、蘋果、哈密瓜、西瓜、香瓜等。	未過濾果汁及含高纖維的水果，如：鳳梨、奇異果、番石榴、棗子、柿子釋迦、楊桃等。 加果粒之果醬，蜜餞等。
油脂類	各種植物油。	堅果類，如腰果、芝麻、花生、核桃杏仁、核桃等。
點心類	清蛋糕、海綿蛋糕。	加水果及堅果類製成的蛋糕與派。油炸的點心，如：沙其瑪、酥餅等。刺激性調味品，如辣椒、大蒜或胡椒等

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮