

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

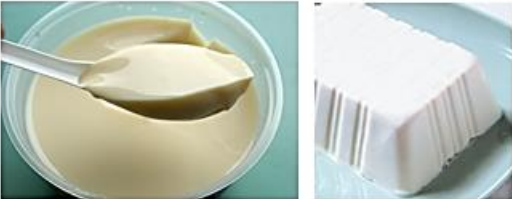
- 減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
- 減少腸道刺激和蠕動，使其獲得充分休息。
- 減少對腸胃傷口的刺激。

■ 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。

○ 精緻的穀類	○ 過濾蔬菜汁、過濾水果汁
	
○ 去皮、去筋的肉類	○ 加工精製的豆製品
	

- 烹調方法：避免油炸、油煎、滷製過久的食物，如滷蛋、炸豆包等。
- 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。
- 本飲食為階段性飲食，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。

■ 低渣飲食的食物選擇表

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	去皮、去筋的肉類： 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。	含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚 類；雞肫、鴨肫、牛筋等。 油脂成份高的肉類： 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。 (依個人腸胃道狀況調整攝取量)	未加工的豆類，如：毛豆、黃豆、黑 豆、黃豆粉。 油炸過的豆製品：油豆腐、油麵筋泡 油炸豆包。
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 去皮馬鈴薯等。	全穀類及其製品： 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，如：大黃瓜、 冬瓜、胡瓜等。	纖維較粗的蔬菜： 蔬菜的梗莖及老葉等，如芹菜、竹 筍、牛蒡。 生的蔬菜或容易產氣的食物 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(去皮)、蓮霧、蘋果(去皮)、哈蜜 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、火龍果、芭樂、蕃 茄、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
其他	醬油、醋、香油	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/110.04.30

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