

清流質飲食

定義

清流質飲食是完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動，在室溫或體溫時，為清澈液體或液化的流質飲食。

目的

可提供水分、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及渣滓至最少量，以幫助腸胃道功能的恢復，使病患儘早使用正常飲食。

適用對象

1. 作腸道檢查或手術前清腸者。
2. 極度虛弱、腹瀉之患者或某些手術後腸道尚未能完全適應食物時，作為靜脈營養轉換到腸道營養之第一階段飲食之患者。
3. 嚴重腸胃道感染之患者。
4. 發燒或疾病期對食物有噁心想吐、嘔吐、厭食、腹脹、腹瀉等顯著不適應者。

一般飲食原則

1. 可選用的食物，例如：
米湯、蔬菜清湯、過濾後稀釋的果汁(一個柳丁為一份)、無油肉湯(雞、排骨、魚)、運動飲料、清流質特殊配方，可加蜂蜜、糖、鹽等調味。
2. 此飲食無法提供足夠營養，僅能短暫使用，除非另外提供適當的營養補充劑，否則不得連續使用四十八小時以上。
3. 作為靜脈營養轉換到腸道營養之第一階段飲食時，其給予量宜逐漸增加；開始時每小時 30 分~60 毫升，而後視病患適應情況在慢慢增加，並且至少每二到三小時就應餵食一次。

臺北醫學大學附設醫院 營養室關心您的健康