

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。

食物 (100公克)	粗纖維 (克)
白飯	0
蛋	0
去皮肉類	0
豆腐	0.1-0.3
瓜類	0.5

■ 適用對象

- 大腸檢查、腸道手術前後過度期者(如大腸、直腸手術)。
- 腸道疾病，如腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、區域性腸炎等。
- 部分腸道阻塞。

■ 食物選擇

種類	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	乳品類	蔬菜類	水果類
可吃	精緻澱粉 白飯、白吐司 白麵條	不煎不炸 軟嫩的 豆腐、水煮 蛋、魚肉	無	嫩菜葉 瓜類	纖維少的 木瓜、哈密 瓜、西瓜
忌吃	有纖維的 澱粉 地瓜、玉米、 蕎麥	煎的、炸的 不熟的 煎蛋烤雞 炸雞排	各種乳品 乳製品	纖維太多的 竹筍、芹菜、 菜梗	高纖的 芭樂、柳橙

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

低渣飲食食譜範例



	第一天	第二天	第三天
早餐	<p>雞蛋絞肉粥</p> <p>豬絞肉：35公克 雞蛋：1顆 白粥：380公克 胡瓜：50公克 油：10公克</p> 	<p>南瓜雞肉粥</p> <p>雞絞肉：70公克 去皮南瓜：100公克 白粥：250公克 青菜嫩葉：<50公克 油：10公克 水果：過濾果汁</p>	<p>叻仔魚絞肉粥</p> <p>叻仔魚：60公克 豬絞肉：35公克 白粥：380公克 青菜嫩葉：<50公克 油：10公克 水果：過濾果汁</p> 
	<p>豆皮雞肉粥</p> <p>雞絞肉：35公克 豆皮：30公克 白粥：380公克 青菜嫩葉：<50公克 油：10公克</p>	<p>黃瓜魚片粥</p> <p>鯛魚片：70公克 白粥：380公克 大黃瓜：30公克 青菜嫩葉：<20公克 油：10公克 水果：葡萄(130公克)</p> 	<p>馬鈴薯絞肉粥</p> <p>豬絞肉：70公克 去皮馬鈴薯：30公克 白粥：250公克 青菜嫩葉：<50公克 油：10公克 水果：香蕉(70公克)</p>
	<p>雞蛋叻仔魚粥</p> <p>叻仔魚：60公克 雞蛋：1顆 白粥：380公克 青菜嫩葉：<50公克 油：10公克</p> 	<p>豆腐絞肉粥</p> <p>豬絞肉：35公克 豆腐：40公克 白粥：380公克 冬瓜：50公克 油：10公克 水果：蓮霧(170公克)</p>	<p>蘿蔔雞肉粥</p> <p>雞絞肉：70公克 白粥：380公克 白蘿蔔：30公克 紅蘿蔔：20公克 油：10公克 水果：哈密瓜(195公克)</p> 

注意事項：

1. 製備流質時，務必添加油脂，以提供足夠熱量，可將油與辛香料爆香，或直接加入鍋內烹調。
2. 青菜應避免選擇易產氣的蔬菜，如：高麗菜、洋蔥、韭菜。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

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