

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




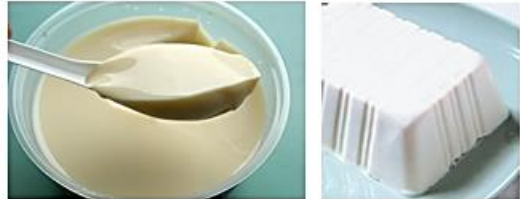
- 減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
- 減少腸道刺激和蠕動，使其獲得充分休息。
- 減少對腸胃傷口的刺激。

■ 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。

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

- 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、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/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