

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	雞蛋絞肉粥 豬絞肉：35公克 雞蛋：1顆 白粥：380公克 胡瓜：50公克 油：10公克 	南瓜雞肉粥 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	叻仔魚絞肉粥 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 
	豆皮雞肉粥 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	黃瓜魚片粥 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) 	馬鈴薯絞肉粥 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)
晚餐	雞蛋叻仔魚粥 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 	豆腐絞肉粥 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)	蘿蔔雞肉粥 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) 

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/114.03.01

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