

低渣飲食

一、定義

低渣飲食：指食物經腸胃道消化後，在腸胃道留下的殘渣少的飲食。

二、適用對象

- (一) 腸道手術、檢查，如：大腸鏡檢查、治療前;結腸或直腸肛門手術前後，數日不排便者。
- (二) 部份腸道阻塞。
- (三) 腸道因疾病而導致的快速蠕動，如：腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等。
- (四) 肛門腫瘤。

三、選擇適當的食物：以均衡飲食為原則，選擇下列適當食物。

食物種類	可食	忌食
奶類及奶製品	無	各式奶類及奶製品，如：牛奶、冰淇淋等。
肉類	去筋、去皮的嫩肉、絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚、海產等。	未去皮、去筋的肉類、油炸、油煎的肉類、雞(鴨)肫、牛筋。
蛋類	除油炸、油煎外之各種蛋類，如：蒸蛋、蛋花湯等。	荷包蛋、煎蛋、炒蛋、滷製過久的硬蛋等。
豆類及豆製品	加工精緻的豆製品，如：嫩豆腐、豆花等。	豆漿、油炸及未加工的豆類，如：黃豆。
主食類	精製五穀類，如：白米飯、麵條、土司等。	全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、番薯、芋頭、全麥麵包、全麥餅乾等。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁、嫩葉菜汁、去皮、去子的成熟瓜類。	粗纖維多的蔬菜，如：芹菜、竹筍、菜梗、菜莖及老葉、未烹調的生菜等。
水果類	各種過濾的果汁。	未過濾的果汁及高纖維水果，如：棗子、黑棗、蕃石榴等。
油脂類	各種植物油、動物油及其製品，如：奶油。	堅果類，如：花生、腰果、核桃、杏仁、栗子等。
點心類	清蛋糕、餅乾等。	加水果、乾果的蛋糕及派，油膩過甜的點心，如：沙淇瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等，油膩、調味太重的湯及加果粒的果醬、蜜餞、栗子等。

四、注意事項

- (一) 採用可使食物質軟的烹調方式，如：肉類先裹上蛋汁或太白粉後，再烹調以避免油炸、油煎。
- (二) 低渣飲食如連續使用數日以上，須注意各種維生素、礦物質的補充。
- (三) 適量增加水份攝取，以防止便秘。

五、諮詢服務電話

高雄 (07) 7317123 轉 8425，服務時間 上午 9：00~11：30 下午 2：00~4：30