

低渣飲食

一、特點：

此類飲食是指食物經消化後，在腸道留下的殘渣減至最低的一種飲食，應避免不能消化分解的植物性纖維、動物的筋膠及奶類製品等，減少腸道的機械性刺激，可使腸道獲得充分的休息，幫助傷口癒合。

二、適用對象

1. 腸道手術：如結腸或直腸肛門手術前後，需數日不排便者。
2. 腸道部分阻塞者。
3. 腸道因疾病而導致快速蠕動者，如：腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒及痢疾等。
4. 肛門腫瘤者。

三、食物選擇

食物類別	可食	不可食
乳品類	無	所有奶類及其製品
全穀雜糧類	精製的全穀雜糧類，如：白米飯、麵包、麵條及土司。	全穀雜糧類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、蕃薯、芋頭、全麥麵包及全麥餅乾等。
豆、魚、蛋、肉類	經加工過的各種豆類製品，如：豆干、豆腐、豆花及豆漿。 去筋去皮的嫩肉、絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉，家禽、魚和蛋等。	油炸或未經加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆。 未去筋去皮的肉類、油炸、油煎的肉類、雞(鴨)胗、煎蛋。
蔬菜類	各種過濾的蔬菜汁或嫩葉菜、去皮去籽的成熟瓜類	不易咀嚼的蔬菜，如：芹菜、竹筍、菜梗、菜莖、老葉及未烹調的生菜等
水果類	各種過濾的果汁、纖維少，且去皮去籽的水果，如：木瓜、香蕉、西瓜、	未過濾的果汁及粗纖維多的水果，如：蕃石榴、棗子、文旦、柿及鳳梨

制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

低渣飲食1

低渣飲食

	香瓜、哈密瓜、枇杷、荔枝、葡萄、蓮霧及罐頭水果等	
油脂與堅果種子類	各種植物油、動物油及其製品	堅果類，如：花生、腰果、核桃及杏仁等
點心類	清蛋糕及餅乾等	核果、椰子粉、芝麻及忌食食物作成的餅乾、蛋糕、派、油膩或過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕及八寶粥等
其他	鹽、糖、蜂蜜及糖果	各種油炸食品及刺激性食品，如：辣椒、胡椒等，油膩、調味太重的湯、加果粒的果醬、蜜餞與栗子。

四、注意事項

1. 儘量採用可使食物變軟的烹調方式，如：肉類先裹上蛋汁或太白粉再烹調，避免油炸或油煎。
2. 避免食用刺激性及會產氣的食物(易引起脹氣)，如：牛奶、奶製品及地瓜等。
3. 低渣飲食如連續使用數日以上，需注意各種維生素、礦物質的補充，且需適量增加水份攝取，防止便秘。
4. 此種飲食只是治療過程的一個階段，應視病人的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並漸進的增加纖維質的量，以達均衡飲食。



制定日期:106/05/12

修定日期:114/04/06

低渣飲食2