

全流飲食衛教指導



一、特點：食物經煮熟攪碎成流質，此類飲食質地柔細不需咀嚼且易消化，不加刺激性佐料。

二、適用對象

- (一) 口腔、顏面及頭頸部手術後，有咀嚼、吞嚥困難者或需完全禁止咀嚼動作者。
- (二) 腸胃道急性感染期、腸胃道不適者。
- (三) 食道狹窄者。
- (四) 腸蠕動正常，食用清流飲食後，無腹痛及腹脹、噁心、嘔吐情形者。

三、食物選擇

食物類別	說明
水果類	不酸的果汁及果泥，如：熟透的木瓜或香蕉。
蔬菜類	除去梗莖的葉菜攪碎食用，如：菠菜泥。
油脂與堅果種子類	以植物油為佳，如：花生油、沙拉油、橄欖油、葵花籽油、苦茶油。
全穀雜糧類	精細或過濾的五穀類，如：濃稠米湯或米糊、米漿、麥粉或麵茶。
豆、魚、蛋、肉類	如：豆漿、豆花或嫩豆腐。 絞碎去筋的肉泥，如：豬肉泥、雞肉泥、肝泥(雞或豬)或蒸蛋等。
乳品類	牛奶、果汁牛奶、高蛋白奶粉、優酪乳、口服營養補充品等。
其他	如：布丁、不含蒟蒻的果凍、杏仁茶、芝麻糊、蜂蜜或阿華田等。

四、注意事項

- (一) 選擇全流飲食時，若營養不均衡，會造成蛋白質、維生素、礦物質等營養素的缺乏；如需長期使用此類型飲食，應依循營養師指導，設計營養均衡的食譜，以免造成營養不良的問題。
- (二) 若有乳糖不耐者不宜食用牛奶，因容易產氣及腹絞痛。

新泰綜合醫院關心您

諮詢電話 02-29962121

制定日期:113/08/12