

# 低渣飲食

2001 年 06 月高雄榮總營養室製訂

2012 年 10 月高雄榮總營養室修正

2015 年 01 月高雄榮總營養室修正

## **定義**

本飲食是每日粗纖維攝取量在 5 公克以下的一種飲食，或膳食纖維約 10~15 公克，及提供比正常飲食所含的粗纖維少的飲食。

## **目的**

減少排便的頻率與體積，使腸胃道獲得充份的休息。

## **適用對象**

1. 大腸檢查、手術及人工肛門手術前後過渡期者。
2. 急性腹瀉，潰瘍性結腸炎者。

## **一般原則**

1. 大腸中殘渣，包括不能消化的植物性纖維、動物的筋膠及奶類及其製品經消化道後之產物。
2. 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低之食物。
3. 食物選擇：去筋去皮的肉類、精製的五穀根莖類、蔬菜儘量以瓜類及過濾蔬菜汁取代，水果則以過濾的果汁或纖維含量少且去皮的水果取代。
4. 烹調方式以軟質型態為主，避免油炸、油煎、刺激性、產氣的食物(如：牛奶及奶製品)。
5. 可適量的增加水份攝取，以防止便秘發生。
6. 使用此種飲食應視情況補充礦物質及維生素。
7. 此種飲食只是治療過程的一個階段，應視患者的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並漸次增加膳食纖維的量以達到正常標準。

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
五穀根莖類	所有精製五穀類及其製品，如米飯、麵條、吐司等。	全穀類及其製品如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。 根莖類食品，如：甘薯、芋頭、紅豆、綠豆等。
肉、魚類	去皮去筋的肉、魚，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等。	未去皮、筋之肉魚類及油炸、油煎的肉、魚類，雞肫、鴨肫、牛筋等。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆腐、豆干等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類。	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
蔬 菜 類	1. 各種過濾的蔬菜汁。 2. 去皮去子的成熟瓜類。 3. 嫩的葉菜類。 4. 菇類。	1. 纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等。 蔬菜的梗、莖及老葉。 2. 未烹調的蔬菜。
水 果 類	1. 各種過濾果汁。 2. 纖維含量少且去皮、子的水果。 3. 罐頭水果。	未過濾的果汁及高纖維的水果，如：黑棗、蕃石榴等。
油 脂 類	各種植物油、動物油及其製品。	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等。
點 心 類	清蛋糕、餅乾。	1. 加水果、乾果、椰子粉、芝麻的餅乾、蛋糕及派。 2. 油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其 他		1. 刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等。 2. 油膩調味太重的湯。 3. 加果粒的果醬、蜜餞。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡就醫，以免延誤病情！