

大腸鏡檢查飲食

2001年06月高雄榮總營養室制訂

2009年11月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

2021年06月高雄榮總營養室修正

目的

給予含有少量纖維及渣滓的飲食，減少大腸中之殘渣，以利大腸鏡之檢查。

方法

1. 依排定檢查前二天開始至服用瀉藥前，給予低渣飲食，如稀飯、麵條、白饅頭、白吐司、魚、肉、蛋及加工精緻的豆製品(如豆腐、豆干)。不宜吃高渣食物，如奶類(如奶粉、鮮奶、優酪乳、起司)、未加工的豆類(如黃豆、黑豆、毛豆)、油炸類豆製品、堅果、高纖維之蔬菜及水果、高纖全穀類(如五穀米、麥片、薏仁、紅豆)及寒天；每日粗纖維攝取量低於4公克以下。
2. 服用瀉藥後，只可進食無渣液體，如茶、蜂蜜茶、無渣果汁、黑咖啡、汽水、糖水、運動飲料、雞精、去油清湯等。但其他食物及牛奶、豆漿、奶茶、米漿、有渣果汁、寒天飲品等仍不可食用。

食譜舉例

餐別	早7	早9	午11	午3	晚5	晚7
低渣飲食	紅燒豆干 豬肉鬆 炒扁蒲	-	清蒸鱈魚 清燴豆腐 炒大黃瓜 過濾清湯 過濾果汁	-	珍珠丸子 鹽水蝦 紅燒冬瓜 過濾清湯	-
清流飲食	米湯 250ml	紅茶 250ml	米湯 250ml	菊花茶 250ml	米湯 250ml	果汁 200ml