

健康管理中心

大腸鏡前的低渣飲食選擇

營養師 林欣呈

相信做過大腸鏡的人都知道在檢查前2~3天要執行低渣飲食，那麼低渣飲食究竟是什麼？為什麼在執行大腸鏡前要吃低渣的食物呢？

低渣飲食定義：

指減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣〔指不能消化的植物性纖維、動物的筋膠、牛奶等〕的一種飲食。

每人每日粗纖維攝取量4公克以下。

大腸鏡前低渣飲食目的：

減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣，讓大腸鏡檢查過程更為順利。

沒錯！當我們正確執行低渣飲食和服用瀉劑時，可避免因殘留的糞渣阻擋醫師視線

進而影響診斷或瘻肉切除程序，這樣醫師在執行檢查時可更為正確且安全，由此可得知低渣飲食在大腸鏡執行前的重要性了。

低渣飲食原則：

1. 食物可選擇去筋皮的肉(豬、雞、魚)、精製穀類及其製品(如麵條、白饅頭、白吐司)、過濾果汁、去皮的瓜類蔬菜或嫩的葉菜類。
2. 切勿飲用牛奶及乳製品。
3. 儘量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），避免油炸或油煎。

以下表格可提供作為參考↓

食物種類	可食	禁食
肉、魚、蛋類	1. 去皮、無筋的肉、魚。 2. 蛋類：除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類。	1. 未去皮、筋的肉類、油炸、油煎的肉類、魚類、雞肫、鴨肫、牛筋等。 2. 蛋類：煎蛋、荷包蛋、滷過久的硬蛋。
奶類及其製品	無	各式奶類及製品。
主食類	所有精緻全穀雜糧類及其製品 如：白米（乾飯、稀飯）、白麵條、白饅頭、白土司、白麵線等。	1. 全穀類及其製品 如：糙米、胚芽米、燕麥、薏仁、蓮子、紅豆、綠豆玉米、芋頭、地瓜、山藥等。 2. 糯米類製品（如：湯圓、年糕、肉粽）
蔬菜類	1. 嫩的葉菜類。 2. 去皮、籽的成熟瓜類。 （如：大黃瓜、冬瓜）	1. 纖維較粗的蔬菜：蔬菜的梗莖及老葉等。 （如：芹菜、竹筍） 2. 未烹調的蔬菜。
水果類	經過濾的果汁	1. 未過濾果汁及高纖維的水果，如：番石榴、棗子、柿子、釋迦、楊桃、鳳梨、奇異果等。 2. 加果粒之果醬，蜜餞等。
油脂類	各種植物油、動物油及其製品以清淡為主。	堅果類。

最後，為了大腸鏡在檢查期間有良好的偵測率所以必須暫時採取「低渣低纖」，待飲食檢查結束過後，檢查者應再依照醫療人

員指示恢復健康的飲食。

因為，檢查是一時的，使用正確且健康的飲食來保持腸道健康，才是長久之計唷！