

高雄榮民總醫院臺南分院

高纖維飲食衛教



一、定義:

高纖維飲食是指飲食中含有較普通飲食為高的纖維質，美國癌症學會建議每日飲食中膳食纖維應攝取 20~35 公克為宜。

二、適用症狀:

便秘、憩室症、過敏性腸症。

三、目的:

1. 促進腸道蠕動，縮短糞便停留腸道的時間，減少有毒物質與腸壁接觸的機會。
2. 可增加糞便量及吸收水分，易於排泄，預防或改善便秘。
3. 減少膽固醇吸收，增加膽固醇排泄，有助改善血脂肪。
4. 延緩胃排空，有助體重控制。
5. 膳食纖維於腸道中可延遲醣類的吸收，對糖尿病病人而言，有助於血糖的穩定。

四、飲食原則:

1. 以均衡飲食為基礎，攝取足夠之熱量及各類營養素。
2. 以未經碾製之全穀類，代替精緻之五穀類。
3. 多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果。
4. 多選用未經加工之莢豆類及乾豆類。
5. 便秘患者，除了多攝取高纖維食物外，每天須喝 3000cc 水，並須做適當運動及過規律的生活。
6. 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，故宜適量補充礦物質及維生素。

7. 高纖維飲食可能會造成脹氣、腹瀉的副作用；故習慣於低纖維飲食的人，需循序漸增纖維量。

五、食物選擇

1. 奶類及其製品：各式奶類及其製品。
2. 肉類：皆可。
3. 蛋類：皆可。
4. 豆類及其製品：未加工的豆類，如黃豆、黑豆等。
5. 蔬菜類：粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜等以及蔬菜的梗、莖。
6. 油脂類：植物性油脂。
7. 水果類：未過濾的果汁、含高纖維的水果，如梨、桃子、蘋果、棗子、黑棗等。
8. 五穀根莖類：麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包、紅豆、綠豆、番薯、芋頭等。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 DI05