

# 低渣飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

## 一、定義

低渣飲食是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)一種飲食。每人每日粗纖維攝取量 4 公克以下。

## 二、目的

1. 減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
2. 減少腸道機械化刺激，使其獲得充分的休息。
3. 減少腸道蠕動。
4. 幫助胃腸傷口早日癒合。

## 三、適用對象

1. 腸道手術(如：結腸或直腸肛門手術)前後。
2. 部份腸道阻塞。
3. 腸道因快速蠕動而導致的疾病，如：腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等。
4. 結腸、肛門腫瘤。

## 四、一般原則

1. 以均衡飲食為基礎，避開攝食在腸道留下多量殘渣之食物。
2. 食物應選擇去筋皮的肉(豬、雞、魚)、精製穀類及其製品(如麵條、白饅頭、白吐司)、加工精緻的豆製品(如豆腐、豆干)、過濾的果汁、纖維少並去皮籽的水果(木瓜、西瓜等)、去皮的瓜類蔬菜或嫩的葉菜類。
3. 忌食牛奶及乳製品。
4. 儘量採用可以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；蔬菜避免生食。
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
全穀根莖類	所有精緻全主雜糧類及其製品，如：稀飯、米飯、麵條、白饅頭、白吐司等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、薏仁、全麥麵包、麩皮麵包等。</li> <li>• 根莖類食品，如：甘藷、芋頭、紅豆、綠豆等。</li> </ul>
肉、魚類	肉鬆或去皮去筋的肉、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、雞胗、鴨珍、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、滷製過久的鐵蛋。
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種過濾的蔬菜汁。</li> <li>2. 去皮去籽的成熟瓜類。</li> <li>3. 嫩的葉菜類。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗、莖及老葉。</li> <li>2. 未烹調的蔬菜。</li> </ol>
水果類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各種過濾果汁。</li> <li>2. 纖維含量少且去皮、籽的水果。</li> <li>3. 罐頭水果。</li> </ol>	未過濾的果汁及高纖維的水果，如：黑棗、芭樂等。
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、不含堅果或果乾的餅乾。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寒天、銀耳飲品或含水果、果乾的餅乾、蛋糕及派。</li> <li>2. 油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。</li> </ol>
其他		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等。</li> <li>3. 含果粒的果醬、蜜餞。</li> </ol>

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！