

【低渣飲食的定義】

- 指食物經消化後，在腸道留下的殘渣至最低的一種飲食，應避免不能消化分解的植物性纖維、動物的筋膠及奶類製品等，減少腸道的機械性刺激，使腸道獲得充分的休息，以幫助傷口的癒合。攝取之粗纖維應小於每日5克。

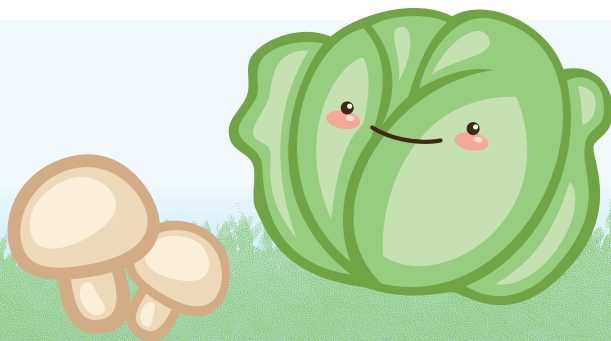
【低渣飲食適用對象】

- 大腸檢查、手術及人工肛門手術前後過渡期者。急性腹瀉，
- 潰瘍性結腸炎、憩室炎急性期、傷寒、痢疾等。

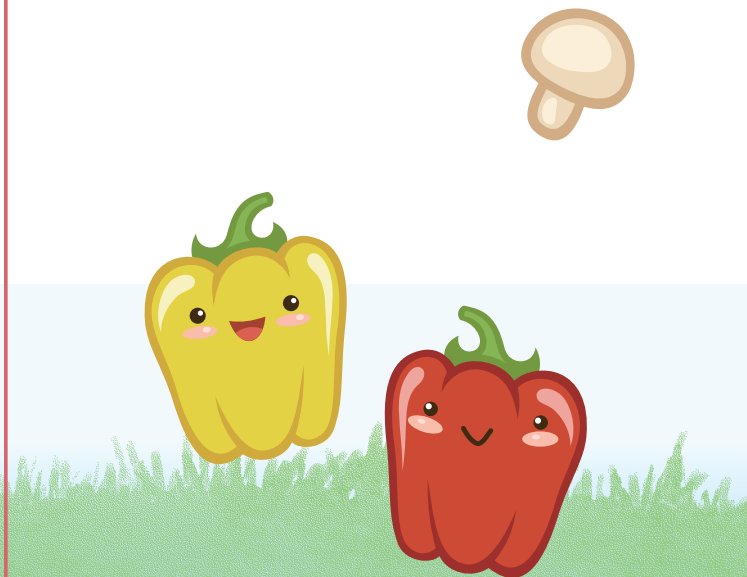


【低渣飲食原則】

- 不易消化植物性纖維、動物的筋膠、奶類及其製品消化後之產物。
- 均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低之食物。
- 食物選擇：
去皮去筋的肉類、精緻的全穀類、蔬菜盡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。
- 烹調方法以軟質型態為主，避免油炸、油煎及刺激性的食物。



- 適量的增加水分攝取，以防止便秘發生。
- 若長期食用，需補充礦物質及維生素。
- 此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，並適當增加膳食纖維的量以達到正常標準。



【低渣食物選擇表】

種類	低渣食物項目
全穀雜糧類	所有精緻全穀類及其製品，如：米飯、麵條、吐司等
肉、魚類	去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽魚等
蛋類	除油炸、煎以外其他各種烹調法製作之蛋類，如：蒸蛋
豆類及其製品	加工精緻的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁，去皮、籽的成熟瓜類，嫩的葉菜類
水果類	各種過濾果汁或纖維含量少且去皮的水果取代

種類	低渣食物項目
油脂堅果種子類	植物油
點心類	清蛋糕、餅乾
營養品	雀巢立攝適清流質、益富益力壯經典、亞培安素

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日

低渣飲食

