



低渣飲食

定義：

1. 減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣的一種飲食。
2. 在腸鏡檢查之前使用低渣飲食，也會讓腸鏡的檢查過程更為順利。

適用對象：

1. 大腸檢查等其他腸胃道檢查或手術。
2. 急性腹瀉，潰瘍性結腸炎者。

一般原則：

1. 以**均衡低纖維**飲食為基礎。
2. 用餐時一口一口慢慢吃，**不過量、不暴飲暴食**。
3. 食物應選擇質地軟，或經**精製、加工過程的食物**。如：**去皮去筋**的肉類、**精白米**、蔬菜儘量以**瓜類**及**過濾蔬菜汁**取代，水果則以**過濾果汁**或**纖維含量少且去皮的水果**取代。
4. 避免**刺激性食物**（如：辣椒等）、及**會產氣**（引起脹氣）**食物**，如：紅豆、綠豆、黃豆、地瓜、洋蔥、汽水、牛奶（乳製品）、帶皮的水果等。
5. 採用可以讓食物質地**變軟的烹調方式**（如：加入太白粉烹調），避免**油炸、油煎**。如：煎荷包蛋、炸地瓜等。
6. 多喝**水**及**適量運動**，以防止便秘發生。
7. 此種飲食只是治療過程的**一個階段**，不適合長期食用，待療程或疾病恢復之後，應慢慢增加纖維質以達到正常標準。
8. 食用此**飲食前**及**預備恢復正常飲食前**，請先**詢問營養師**。



食物種類	可食	忌食
乳類及乳製品	1.無（均衡配方營養品除外）	各式奶類及乳製品
肉、魚類	1.去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉	1.未去皮、筋之肉、魚類及油 2.油煎炸的肉、魚類、雞肫、牛筋
蛋	1.除油炸、煎外其他各種烹調法製作之蛋類	1.煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋
豆製品	1.加工精製的豆製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干等	1.油炸過的豆製品及未加工的豆類，如黃豆、炸豆包、油豆腐等
五穀根莖類	1.精製的穀類及其製品，如：米飯、麵條、冬粉、白土司、白饅頭等	1.全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等 2.根莖類食品，如：甘藷、芋頭等 3.乾豆類，如紅豆、綠豆等
蔬菜類	1.各種過濾蔬菜汁、嫩的葉子、木耳、去皮子的成熟瓜類（均需切小段供應）	1.粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜、蘆筍、龍鬚菜、各種菇類等 2.蔬菜的梗、莖及老葉及未烹調的蔬菜，如生菜沙拉等
水果類	1.各種過濾果汁 2.纖維含量少且去皮、子的水果，如：木瓜、哈密瓜、釋迦、新世紀梨、蓮霧、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、龍眼、香蕉等罐頭水果	1.未過濾果汁及含高纖維的水果 2.棗子、黑棗、番石榴
油脂類	1.各種植物油、動物油及其製品	1.堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁、栗子等
點心類	1.清蛋糕、口糧餅干	1.添加水果、核果、椰子粉、芝麻等做成的餅干、蛋糕及派 2.油膩過甜的點心，如：沙其馬、綠豆糕、八寶飯等
其他		1.刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等 2.油膩、調味太重的湯及果醬、蜜餞

資料來源：民95行政院衛生署-臨床營養工作手冊