中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

低渣飲食

生效日期：99/07/31　　修正日期：109/02/06
檢閱日期：111/06/02　　編號：T-Adult-142

中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

定義

低渣飲食是減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣（指不能消化植物性纖維、動物的筋膠、牛奶）的一種飲食。每日粗纖維攝取量 5 公克以下。

目的

1. 減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
2. 減少腸道的機械性刺激，使其獲得充分的休息。
3. 減少腸道蠕動。
4. 幫助腸胃傷口早日癒合。

適用症狀

1. 腸道手術（如：結腸或直腸肛門手術）及檢查（如：大腸鏡）前後。
2. 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。
3. 部分腸道阻塞。
4. 肛門腫瘤。

中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

一般原則

1. 以均衡飲食為原則，避免攝食在腸道留下多量殘渣之食物。
2. 食物應選擇嫩肉、精緻的五穀根莖類、蔬菜汁、或煮熟的低纖維蔬菜及水果；避免刺激性及會產氣的食物，如：牛奶及奶製品。
3. 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、油煎。
4. 增加水分的攝取，以防止便秘的發生。
5. 此種飲食只是治療過程的一個階段，應視病人的情況補充足夠的熱量及蛋白質、礦物質及維生素，並漸次

增加纖維的量達到正常標準。

食物選擇表

食物類別	可食	忌食
奶類及其製品	無	1.各式奶類如全脂奶。 2.奶製品如：煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
肉、魚類	1.去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等。 2.水產：馬加、旗魚、吳郭魚、虱目魚、鯉魚、白鯧、白帶魚、烏賊、干貝、蛤蜊、海參等。 3.家畜：牛肉（瘦）、羊肉（瘦）、豬大里肌、豬大排等。 4.家禽（去皮）：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。	1.未去皮之肉、魚類，油炸、油煎之肉、魚類；雞肫、牛筋。 2.水產 ：魚卵、魚丸、鱈魚、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品等。 3.家畜 ：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等。 4.家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。 5.加工食品：肉燥、肉醬、肉脯、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。

中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

食物類別	可食	忌食
蛋類	蒸蛋、水煮蛋	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及其製品	豆漿、豆腐、豆花等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆等。
五穀根莖類	米飯、稀飯、麵條、吐司。	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。根莖類食品，如：甘薯、芋頭。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁；嫩的葉菜類、去皮及子的成熟瓜類；菇類。	蔬菜的根莖及老葉。粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、絲瓜、南瓜、海苔、海苔醬、。未烹煮的蔬菜，如：小黃瓜、生菜沙拉。
水果類	各種過濾果汁；纖維量少且去皮及子的水果，如；木瓜、哈密瓜、釋迦、蓮霧、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、龍眼、香蕉及罐頭水果等	未過濾之果汁及纖維含量高的水果，如：蘋果、番茄、水梨、葡萄、橘子、柳丁、芒果、芭樂、柿子、火龍果、棗子、石榴、西瓜、奇異果。而加工之水果，如：蜜餞、柿乾；芒果乾。

中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

食物類別	可食	忌食
油脂類	各種植物油、動物油及其製品，但應避免過於油膩，以清淡為主。	堅果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁栗子、芝麻等。
點心類	清蛋糕、餅乾。	核桃、椰子粉、芝麻及忌食食物做成的餅乾、蛋糕、蛋捲及派。油膩過甜的點心，如沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒、咖哩等；油膩、調味太重的湯；加果粒的果醬：蜜餞等。

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____