

低渣飲食

➤ 本飲食是以均衡飲食為基礎，避免攝食在腸道留下多量殘渣的食物。

- **減少糞便體積與排便的頻率**
- **使腸胃道獲得充分休息**
- **幫助腸胃道傷口癒合**

➤ 低渣飲食適用對象：腸道手術、部分腸阻塞、腹瀉、憩室炎、潰瘍性結腸炎、肛門腫瘤

➤ 飲食原則

◇ 均衡飲食為原則



◇ 烹調方式避免油炸、油煎



◇ 避免未去皮筋之肉類：如豬皮、豬腳筋



◇ 適度補充維他命或礦物質



◇ 增加水分攝取，防止便秘
每日水份攝取_____杯
(一杯 250 毫升)



◇ 避免油膩過甜的點心、刺激性的調味品、洋菜、石花菜。



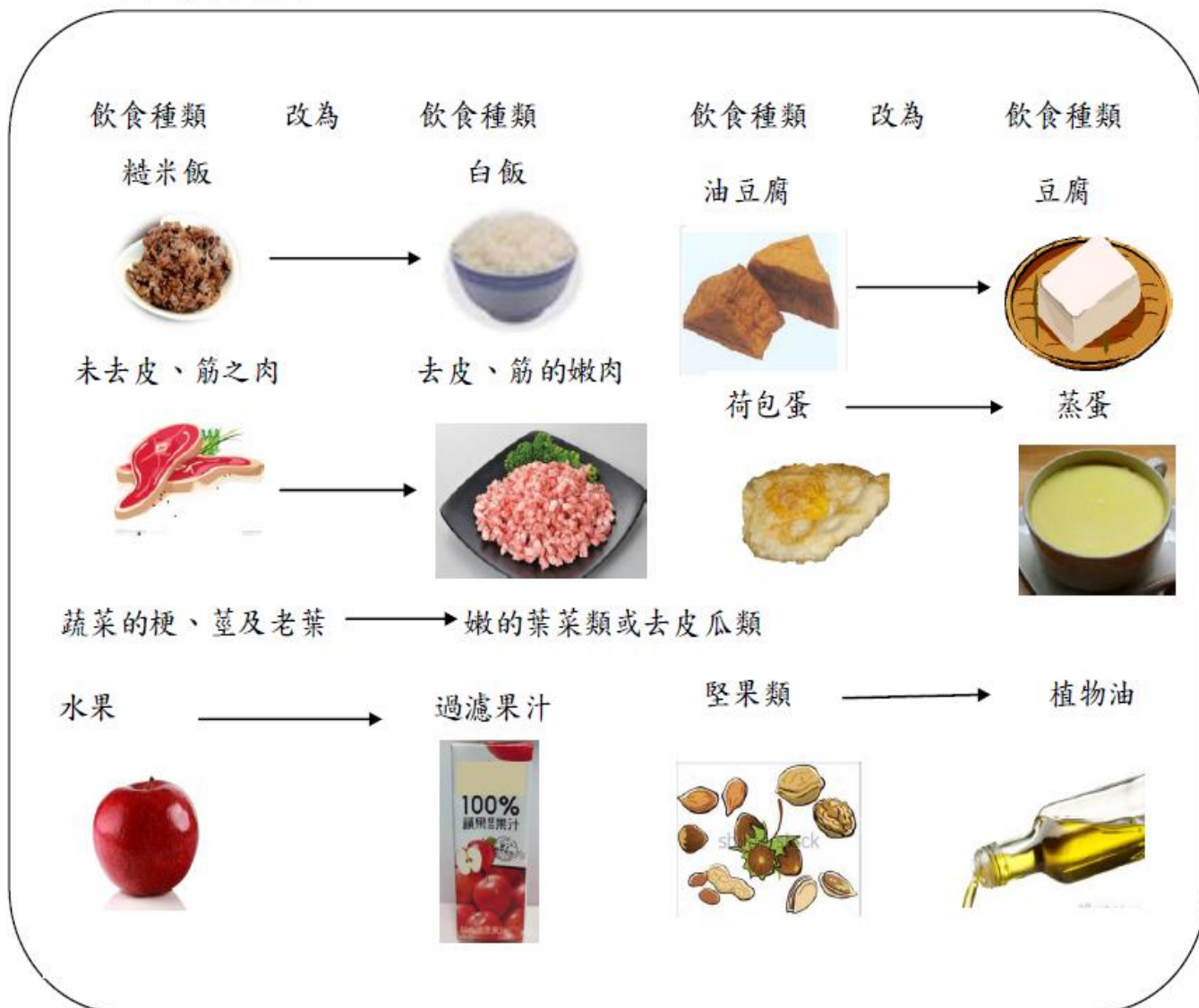
◇ 忌食奶製品及含纖維營養品



◇ 依病情逐漸增加膳食纖維



➤ 降低纖維小技巧



➤ 一天 1500 大卡低渣飲食範例

早餐	午餐	晚餐
鯛魚粥一碗	涼拌豆腐 80 克 肉絲炒黃瓜半碗 (肉絲 20 克) 白飯一碗 蘿蔔清湯半碗 純果汁一罐 120cc	烤棒棒腿一支 枸杞蒸蛋 炒冬瓜半碗 白飯一碗 絲瓜蛤蜊湯 小玉西瓜一碗



※低渣食物的選擇列舉如下：

食物種類	可食	忌食
乳品類	選擇不含纖維質及果寡糖之均衡營養品。	各類奶類及其製品，如：鮮奶、奶粉、全脂牛奶…。
肉、魚類	1.需絞碎、剁碎、煮爛的去皮、筋的嫩肉，如：豬瘦肉、家禽、魚、牛肉等 2.肉鬆、魚鬆。	含皮、筋、油炸、油煎的肉類、魚、雞胗、鴨胗、牛筋等。
蛋類	各種蛋類，如：蒸蛋、嫩炒蛋、蛋花湯。	油炸蛋、煎蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及豆製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干、豆包、麵腸等。	1. 油炸過的豆製品，如：油豆包、油豆腐等。 2. 未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆、花生、毛豆等。
蔬菜類	1. 各種過濾蔬菜汁。 2. 切碎的葉菜類，如：菠菜、莧菜、空心菜、小白菜、青江菜等。 3. 燉軟的瓜類蔬菜，如：大黃瓜、冬瓜、小黃瓜等。 4. 燉軟的根莖蔬菜，如：紅蘿蔔、白蘿蔔、大菜心等。 ※每餐蔬菜攝取總量約 2~3 湯匙，視狀況，漸進式加量。	1. 粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、牛蒡、菇類、蔬菜的梗、莖及老葉、藻類食物及海帶類食物。 2. 未烹煮或易產氣的蔬菜，如：蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、花椰菜、韭菜。
水果類	1. 各種過濾的果汁，如：柳丁汁、百香果汁、芭樂汁、甘蔗汁等。 2. 軟質水果，如：香蕉半根、西瓜 1 碗、葡萄 10 粒、蘋果半顆、美濃瓜半顆、小木瓜半顆、哈密瓜 1/4 顆、愛文芒果 1/3 粒等。 ※每餐建議攝取 1 種水果。	未過濾果汁及含高纖水果，如：棗子、黑棗、芭樂、柿子、釋迦、楊桃、鳳梨、奇異果、荔枝、龍眼、桶柑、椪柑。 加工之水果，如：蜜餞、柿乾、芒果乾…。



※低渣食物的選擇列舉如下：

食物種類	可食	忌食
全穀雜糧類	精製的穀類及其製品，如：白米飯(軟質乾飯、稀飯)、白麵條、白土司、米粉、冬粉、餃子皮、不含高纖及蔥花的酥打餅。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全穀類及其製品，如：米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。 2. 根莖類食物，如：玉米、地瓜、南瓜、山藥、芋頭、薏仁、蓮子、馬鈴薯等。 3. 含高纖及蔥花的蘇打餅。
油脂與堅果種子類	各種植物油、動物油及其製品。	乾果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等。
點心類	清蛋糕、餅乾。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 堅果類製成之蛋糕與派，如：核桃、芝麻。 2. 油炸的點心，如：沙其瑪、酥餅。 3. 油膩過甜的點心，如：蜜餞、綠豆糕、八寶飯等。
其他		<p>刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等。</p> <p>油膩，調味太重的湯，如：濃湯。</p> <p>其他，如：乳酸菌、益生菌、養樂多、酵素粉、酵素果汁…。</p>

