

低渣飲食

※目的：

- 1.減少腸胃道蠕動、排便頻率與體積，使腸胃道獲得充分休息並幫助腸胃道傷口癒合。
- 2.避免腸道手術後發生腸阻塞、腹瀉、脹氣等問題。

※適用對象：

- 1.大腸檢查、手術前後者。
- 2.克隆氏症病患。
- 3.憩室炎急性期者。
- 4.急性腹瀉者。
- 5.潰瘍性結腸炎者。
- 6.部分腸道阻塞者。

※飲食原則：

- 1.以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低的食物。
- 2.烹調方式以軟質形態為主，避免油炸、油煎的食物。
- 3.避免刺激性及會產氣（引起脹氣）的食物。
- 4.適量增加水分攝取，以防止便秘。
- 5.視情況補充礦物質及維生素。
- 6.此種飲食為治療過程的一個階段，應依營養師建議補充足夠的蛋白質及熱量，並漸次增加膳食纖維以達正常標準。

註：結直腸手術後需維持低渣飲食約2個月，視個人狀況而定。

※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
五穀根莖類	所有精製五穀類及其製品 (如：白米飯、白麵條、白吐司等)	1.全穀類 (如：麥片、燕麥、五穀米、玉米、紅豆、綠豆等) 2.全穀類製品(如：全麥麵包、全麥吐司、全麥麵條、蕎麥麵等) 3.根莖類食品(如：甘藷、芋頭、南瓜等) *忌食糯米類製品
肉類、魚類	去皮去筋的肉及魚	1.較有咬勁的海鮮 2.油炸油煎的肉、魚 3.雞胗、鴨胗、牛筋
蛋類	煮蛋、溼蛋、炒蛋、蒸蛋	煎蛋、荷包蛋、滷蛋、鐵蛋
豆類及其製品	加工精製的豆製品(如：豆腐、豆干、豆漿、豆花等)	1.未加工的豆類(如：黃豆等) 2.油炸過的豆製品(如：油豆皮、油豆腐等)
蔬菜類	1.蔬菜之嫩葉 (如：菠菜、莧菜等) 2.去皮去籽的瓜類 (如：大黃瓜、冬瓜、苦瓜等) 3.各種過濾蔬菜汁	1.蔬菜梗、莖及老葉 2.粗纖維多的蔬菜 (如：竹筍、芹菜、芥藍等) 3.菇類(如：金針菇、杏鮑菇等) 4.未烹調的蔬菜
水果類	1.各種過濾果汁 2.低纖維且去皮去籽水果 (如：香蕉、木瓜、蓮霧、香瓜、哈密瓜、西瓜等)	1.未過濾果汁 2.高纖維水果 (如：奇異果、紅龍果、蕃茄、棗子、芭樂、黑棗等) *忌食柿子及柿子製品
油脂	一般烹調用油皆可	堅果類 (如：花生、腰果、核桃、杏仁、栗子等)
點心	清蛋糕(戚風蛋糕)、布丁	1.油膩或過甜的點心 (如：沙琪瑪、綠豆糕、八寶飯等) 2.加水果、乾果的蛋糕及派 3.椰子粉或芝麻做成的餅乾
其他	1.調味料(如鹽、糖等) 2.無顆粒的果醬	1.刺激性調味料(如：辣椒、大蒜、胡椒等) 2.加果粒的果醬、蜜餞 3.油膩、濃厚的湯

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228