

低渣飲食

前言

大腸中的殘渣包括不能消化的植物纖維、動物的筋膠、奶類及其製品經消化道後之產物，低渣飲食是減少食物經消化後在腸道留下殘渣的一種飲食。

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. 排除刺激品，減少腸道蠕動。
4. 幫助腸胃傷口早日癒合。

適用對象

1. 腸道手術及人工肛門手術前後。
2. 大腸檢查前。
3. 急性腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期等。

飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低的食物。
2. 食物應選擇嫩肉，精製的五穀類，青菜盡量以瓜類及過濾蔬菜汁代替，水果以過濾的果汁或去皮低纖維水果取代。
3. 避免刺激性及會產氣(引起脹氣)的食物，牛奶應禁食。
4. 烹調型式以軟質型態為主，避免油炸，油煎。
5. 可適量的增加水分攝取，並養成定時排便的習慣，以防止便秘發生。
6. 使用此種飲食應視情況補充礦物質及維生素。
7. 此種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，並漸次增加纖維的量，已達正常標準。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!

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。
全穀根莖類	所有精製過的穀類及其製品，如米飯，麵條，土司	全穀類及其製品，如胚芽米，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。 3. 紅豆、綠豆。
肉類、魚類	去皮、去筋的嫩肉、瘦肉。	1. 未去皮筋之魚、肉類，油炸、油煎之魚、肉類。 2. 雞胗、鴨胗、牛筋。
豆類及豆製品	加工精製的豆製品，如豆漿，豆腐，豆花，豆干等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如黃豆。
蛋類	除油炸、煎外的烹調方法之蛋類料理，如：蒸蛋	煎蛋，荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
蔬菜	1. 各種過濾蔬菜汁。 2. 嫩的葉菜類。 3. 去皮子的成熟瓜類。	1. 粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜、芥菜、韭菜等。 2. 蔬菜的梗，莖及老葉。 3. 未烹調的蔬菜。
水果	各種過濾果汁。	未過濾果汁及含高纖維的水果，如棗子、番石榴、文旦、梨，柿子。
油脂	各種烹調用油。	堅果種子類，如：腰果、花生、核桃、杏仁、芝麻等。
點心類	清蛋糕、餅乾、蜂蜜等含纖維少的點心。	含纖維質多的食物製成之過甜或過於油膩的點心，如芝麻餅、八寶飯、核桃椰棗、水果蛋糕、沙其碼、綠豆糕等。
其他		1. 刺激性調味品，如辣椒，大蒜，胡椒等。 2. 含果粒或果皮的果醬，蜜餞。 3. 油膩，調味太重的湯。

資料來源：行政院衛服部-臨床營養工作手冊