

高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

| | | |
|------|------|-----------------|
| 科別 | 營養室 | 編號：3080009 |
| 主題 | 低渣飲食 | 2001.06.01訂定 |
| 製作單位 | 營養室 | 2023.06.28審閱/修訂 |

一、 定義：

低渣飲食是減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣(指不能消化的植物性纖維、動物的筋膠、牛奶等)的一種飲食。每人每日粗纖維攝取量4公克以下。

二、 目的：

1. 減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
2. 減少腸道機械化刺激，使其獲得充分的休息。
3. 減少腸道蠕動。
4. 幫助胃腸傷口早日癒合。

三、 適用症狀：

1. 腸道手術(如：結腸或直腸肛門手術)前後。
2. 部份腸道阻塞。
3. 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。
4. 結腸、肛門腫瘤。

四、 飲食原則：

1. 以均衡飲食為基礎，避開攝食在腸道留下多量殘渣之食物。
2. 食物應選擇去筋皮的肉(豬、雞、魚)、精製穀類及其製品(如麵條、白饅頭、白吐司)、加工精緻的豆製品(如豆腐、豆干)、過濾的果汁、纖維少並去皮籽的水果(木瓜、西瓜等)、去皮的瓜類蔬菜或嫩的葉菜類。
3. 忌食牛奶及乳製品。
4. 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)，避免油炸或油煎。
5. 可適量的增加水份攝取，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，並漸次增加膳食纖維的攝取量以達到正常標準。

食物選擇表

| 食物種類 | 可食 | 忌食 |
|----------|------------------------------------|---|
| 奶類及其製 | 無。 | 各式奶類及其製品。 |
| 全穀雜糧類 | 所有精製全穀雜糧類及其製品，如：稀飯、米飯、麵條、白饅頭、白土司等。 | 全穀類及其製品如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、薏仁、全麥麵包、麩皮饅頭等。 根莖類食品，如：甘薯、芋頭等。 綠豆、紅豆。 |
| 肉、魚類 | 豬肉鬆或去皮、去筋的肉、魚。 | 未去皮、去筋之肉、魚類及油炸、油煎的肉、魚類，雞肫、鴨肫、牛筋等。 |
| 豆類及其製品 | 加工精製的豆製品，如：豆漿、 | 油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。 |
| 蛋類 | 除油炸、煎外的其他各種烹調法製作之各種蛋類。 | 煎蛋、荷包蛋、滷製過久的鐵蛋。 |
| 蔬菜類 | 各種過濾蔬菜汁，去皮、去籽的成熟瓜類，嫩的葉菜類等。 | 粗纖維多的蔬菜如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗、莖及老葉。未烹調的蔬菜。 |
| 水果類 | 過濾果汁。 | 未過濾的果汁及高纖維的水果，如：黑棗、芭樂等。 |
| 油脂與堅果種子類 | 各種植物油、動物油及其製品。 | 堅果類。 |
| 點心類 | 清蛋糕、不含堅果或果乾之餅乾。 | 寒天、銀耳飲品或含水果、乾果的蛋糕及派，油膩過甜的點心。如：沙其瑪、酥餅、八寶飯等。 |
| 其他 | | 刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等，油膩調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞。 |

高雄榮民總醫院營養室關心您

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！