

# 高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

|      |       |                 |
|------|-------|-----------------|
| 科別   | 營養室   | 編號：3080018      |
| 主題   | 清流質飲食 | 2008.09.15訂定    |
| 製作單位 | 營養室   | 2023.06.28審閱/修訂 |

## 一、 什麼是清流飲食？

清流質飲食是完全無渣，不致產氣或不刺激腸道蠕動，以供應水分為主，在室溫或體溫時為清澈液體的流質飲食。

## 二、 哪些人適用？

1. 做腸道檢查或手術前清腸者使用。
2. 極度虛弱、腹瀉病人或某些手術後腸道，尚未能完全適應食物時，作為禁食後或從靜脈營養轉換到腸道營養的第一階段飲食。
3. 嚴重腸胃道感染者。
4. 發燒或急病期對食物有噁心、嘔吐、厭食、腹脹、腹瀉等顯著不適應情形者。

## 三、 為何要吃清流飲食呢？

因可提供水分、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及渣滓，可提高腸道檢查或手術之順利進行，術後則幫助腸胃道功能的恢復，使病患儘早使用正常飲食。

## 四、 注意事項：

1. 可選用的食物，例如：米湯、去油清湯、過濾果汁、運動飲料、蜂蜜水、糖水等。
2. 此飲食主要供應水分為主、禁食牛奶、豆漿、米漿及易產氣或含渣之食物。
3. 此飲食主要供應水分為主及電解質、少許熱量，無法提供足夠營

養，僅能短暫使用，除非另外提供適當的營養補充劑，否則不得連續使用四十八小時以上。

4. 作為禁食後或靜脈營養轉換到腸道營養的第一階段飲食時，其給予量宜逐漸增加；開始時每小時30~60毫升，而後視病患適應情況再慢慢增加，並且至少每二到三小時就應進食一次。

#### 五、清流質飲食食譜舉例如下：

早餐：鹹米湯 早點：醇麥紅茶

午餐：鹹米湯 午點：花茶

晚餐：鹹米湯 晚點：過濾果汁

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！