# 低渣飲食

國泰綜合醫院營養組編印　著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## 飲食治療的目的

減少食物經消化、吸收、發酵後在腸胃道留下殘渣（指植物性纖維、動物筋膠、乳品等），減少刺激性食物，以減少排便的頻率與體積，使腸胃道獲得充份休息。

## 飲食原則

- 本飲食是治療過程的一個階段，要視病人的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並逐漸增加膳食纖維的量，以達到正常標準。
- 細嚼慢嚥，以均衡飲食為基礎，減少攝取會在腸胃道留下多量殘渣的食物。
- 適量增加水份攝取及適量運動，防止便秘發生。
- 使用本飲食數天以上，應注意礦物質及維生素的補充。

## 飲食烹調方式

- 使食物質軟的烹調方式，如燉煮、切碎，肉類可裹蛋汁或太白粉後再烹調，避免油炸、油煎、燒烤。
- 清淡烹調，避免過於油膩的烹調方式，避免刺激性調味料，如辣椒、胡椒、大蒜。

## 食物選擇

| 種類 | 可食 | 禁食 |
|---|---|---|
| 豆類及其製品 | 精製過的豆腐、豆花、過濾豆漿 | 未加工過的黃豆、黑豆、毛豆；或油炸過的炸豆皮、油豆腐 |
| 肉類 | 去筋、去皮的軟嫩肉類，魚，蝦，或寶寶肉鬆 | 煎炸過的肉、魚；雞胗、牛筋；肥肉、皮、五花肉、豬腳 |
| 蛋類 | 蒸蛋、蛋花湯、水煮蛋、炒蛋 | 煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋 |
| 乳品類 | 無 | 各種奶類及其製品 |
| 油脂類 | 各種植物油 | 堅果、種子類 |

| 種類 | 可食 | 禁食 |
| --- | --- | --- |
| 全穀<br>雜糧類 | 精製過的主食，如：白飯、稀飯、麵條、白吐司、白饅頭、清海綿蛋糕等 | 五穀、雜糧類：<br>糙米、燕麥、玉米、全穀麵包、紅豆、綠豆、薏仁等<br>根莖類：地瓜、芋頭等<br>含有較多纖維或油膩、過甜的點心：<br>高纖餅乾、芝麻餅、燒餅、沙其馬、八寶飯、粽子、油飯等 |
| 蔬菜類 | 去皮、去籽的瓜果類；嫩葉；過濾的蔬菜汁 | 菜莖、菜梗、老葉；<br>粗纖維多的蔬菜，如：牛蒡、筍類；<br>未烹煮的生菜 |
| 水果類 | 纖維少，且去皮、去籽的水果；過濾的果汁 | 高纖維的水果，如：芭樂、柚子、鳳梨；<br>果醬、蜜餞 |

## ■ 低渣食譜範例

- ■早餐：三明治（白吐司、燙里肌肉片、馬鈴薯蛋沙拉）、過濾果汁。
- ■午餐：炒米苔目（絞肉、白菜絲、香菇絲）、滷雞腿（去皮）、涼拌豆腐。
- ■晚餐：白飯、蒸魚、豆乾炒肉絲、冬瓜湯、過濾果汁。
- ■夜點：過濾豆漿。

若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

| | |
|---|---|
| 國泰綜合醫院 | (02)27082121 轉 1681 |
| 內湖國泰診所 | (02)87972121 轉 712 |
| 新竹國泰綜合醫院 | (03) 5278999 轉 2250 |
| 汐止國泰綜合醫院 | (02)26482121 轉 8822 |

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.018.2024.02 七修
2025.03 審閱