

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 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： 糙米、燕麥、玉米、 全穀麵包、紅豆、 綠豆、薏仁等 根莖類：地瓜、芋頭 等 含有較多纖維或油 膩、過甜的點心： 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； 粗纖維多的蔬菜， 如：牛蒡、筍類； 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； 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