

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；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、 白吐司、白饅頭、 清海綿蛋糕	五穀、雜糧類：如 糙米、燕麥、玉米、 全穀麵包、紅豆、 綠豆等； 根莖類：如地瓜、 芋頭等； 含有較多纖維或油 膩、過甜的點心： 如高纖餅乾、芝麻 餅、燒餅、沙其馬、 八寶飯等
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、香菇末）、滷雞腿（去皮）、涼拌豆腐。
- 晚餐：白飯、蒸鱈魚、豆乾炒肉絲、冬瓜湯、過濾果汁。
- 夜點：豆漿。

此資料僅供參考，為了您的健康，請於出院後繼續飲食控制。

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 😊

A2400.018.2021.01 六修