

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

本飲食是減少纖維質的攝取量，減少排便的頻率與體積，使腸胃道獲得充份休息的飲食。

■ 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，並漸次增加膳食纖維的量，達到正常標準。
- 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低之食物，減少攝取會在腸胃道留下多量殘渣的食物。
- 適量增加水份的攝取，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

- 烹調方式以軟質型態為主，避免油炸、油煎的方法。
- 減少刺激性調味料的使用量，如辣椒、大蒜、胡椒及油膩調味太重的湯。

■ 食物選擇

- 食物應選擇去筋及去皮的肉類，及盡量減少選用油炸、油煎的肉、魚類。
- 主食類：盡量使用精緻穀類，如米飯、麵條、土司等；少吃全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等，及根莖類食品，如：甘薯、芋頭等。
- 蔬菜儘量選用瓜類及過濾蔬菜汁，盡量少食粗纖維多的蔬菜如：竹筍、芹菜、蔬菜的梗、莖及老葉與未烹調的蔬菜。
- 水果選用纖維含量少且去皮的水果，及過濾的果汁，並少吃高纖維的水果，如：黑棗、蕃石榴等及含果粒的果醬、蜜餞。

- 減少攝取刺激性及容易產氣(引起脹氣)的食物。
豆製品方面，可攝食加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆腐、豆干等，應避免油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。
- 蛋類：可食用水煮蛋、軟炒蛋等。盡量避免煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
- 奶類及乳製品，不要食用。
- 點心可食用清蛋糕、餅乾，少食油膩太甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等，及添加水果、乾果的蛋糕和派、少攝食堅果類等。

■ 低渣食譜範例

- 早餐：
里肌肉三明治(土司 2 片、里肌肉 1 片)、
馬鈴薯蛋沙拉、過濾柳橙汁 120 cc。
- 午餐：
米苔目(絞肉、香菇末、白菜絲) 1 碗、
薑絲雞、涼拌豆腐。
- 晚餐：清蒸鱈魚、豆乾炒肉絲、滷冬瓜、白飯 1

碗、過濾果汁 120 cc。

- 夜點：豆花 1 盒。

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 😊

A2400.018.2016.11 四修