

清流質飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

本飲食是完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動的一種飲食，可提供水份、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及殘渣至最少量，以幫助腸胃道功能的恢復，使病患儘早使用正常飲食



◆ 適用對象

1. 嚴重腸胃道感染
2. 作腸道檢查或手術前清腸時使用
3. 腹瀉病人或術後腸道未能完全適應食物者
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

◆ 飲食原則

1. 宜少量多餐方式進食
2. 可選用的食物，例如：去油清湯、米湯、過濾果汁、稀藕粉、碳酸飲料、清果凍、蜂蜜、糖、鹽、咖啡等
3. 禁食牛奶、豆漿、米漿及易產氣食物，避免腸胃道不適
4. 忌食未過濾的果汁、蔬菜湯、油膩且未過濾之濃湯

5. 此飲食以供應水分為主、少量醣類和電解質，故不建議連續使用48小時以上

應避免之食物 		可選擇之食物 	
<p>產氣性食物</p> 	<p>未過濾之蔬果汁</p> 	<p>過濾果汁</p> 	<p>稀藕粉</p> 
<p>牛奶/豆、米漿</p> 	<p>油膩未過濾之濃湯</p> 	<p>運動飲料</p> 	<p>蜂蜜、清果凍</p> 