

# 低渣飲食



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

減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣

(指不能消化的牛奶、植物性纖維、動物的筋膠等)，

以減少解便頻率與糞便體積，使腸道獲得充分的休息



## ◆ 適用對象

- 1.大腸檢查、手術及人工肛門手術前後過渡期者
- 2.腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期等
- 3.部分腸道阻塞
- 4.肛門腫瘤

## ◆ 飲食原則

- 1.以均衡飲食為基礎，選擇纖維質含量低的食物



- 2.食物選擇：去筋去皮的碎肉、精製的穀類、蔬菜可選擇嫩葉、去籽的嫩瓜類及過濾蔬菜汁，水果則以過濾果汁替代
- 3.儘量採用可以使食物質地軟化的烹調方式，避免油炸、油煎
- 4.適量的增加水份攝取，以防止便秘發生
- 5.使用此種飲食應視情況補充礦物質及維生素
- 6.此種飲食只是治療過程的一個階段，應視患者的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並逐漸增加纖維的量以達到正常標準

### 參考食譜

稀飯	白饅頭	味噌豆腐湯
		
烤雞腿	茶葉蛋	海綿蛋糕
		