

低渣飲食是減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣(指不能消化的植物性纖維、動物的筋膠、牛奶等)的一種飲食。每日粗纖維攝取量5公克以下。

低渣飲食的適用族群？

1. 腸道手術 (如:結腸或直腸肛門手術)前後。
2. 部分腸道阻塞。
3. 腸道因快速蠕動而導致的疾病,如:腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等。
4. 肛門腫瘤。

低渣飲食須知？

1. 以均衡飲食為基礎，避免在腸道留下多量殘渣之食物。
2. 食物應選擇嫩肉，精緻的五穀類，過濾的果汁、蔬菜汁或煮熟的低纖維蔬果、水果，避免刺激性及惠產氣(引起脹氣)的食物。牛奶及奶製品應禁食。
3. 盡量採用可以使食物質軟的烹調方式 (如:肉類鮮果上蛋汁或太白粉後再烹調)，避免油炸、油煎。
4. 可適量的增加水分攝取，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，並漸次增加纖維的量。

低渣飲食

只適用檢查前一日早餐或習慣性便秘者檢查前三日的飲食

 稀飯	 白吐司	 饅頭	 海綿蛋糕
 麵線	 豆腐乳	 去皮的魚肉	 蒸蛋(無加料)

無渣流質飲食

開始使用檢查食後的飲食

 無渣飲料	 無渣飲料	 粥湯 肉湯、魚湯、菜湯	 運動飲料
---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

不可進食的飲食

 ❌ 奶類製品	 ❌ 起司	 ❌ 蔬菜水果	 ❌ 高纖豆漿
-----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------