

定義

低渣飲食是減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣(如不能消化的纖維、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。

目的

減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣，以減少排便的頻率和體積，使腸胃獲得充分的休息，幫助腸胃傷口早日癒合。

適用對象

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. 腸道因快速蠕動導致的疾病，如：潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、痢疾等
4. 肛門腫瘤。

飲食原則

- 一、以均衡飲食為基礎體重，選擇纖維含量低的食物，減少攝取在腸胃道留多量殘渣之食物。
- 二、食物應選擇去筋及去皮的嫩肉，精製的五穀根莖類，過濾的蔬果汁，或煮熟的低纖維蔬菜(如瓜類蔬菜)和低纖維水果。減少攝取刺激性及容易產氣(引起脹氣)的食物。牛奶及乳製品應忌食。
- 三、食物以軟質型態為主，烹調方式避免油炸及油煎。
- 四、可適量增加水份攝取，以防止便秘發生。
- 五、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以達到正常標準。

食物選擇表

食物種類	可 食	忌 食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品
五穀根莖類	所有精製五穀類及其製品，如米飯、麵條、土司等。	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。根莖類食品，如：甘薯、芋頭等。綠豆、紅豆。
肉、魚類	去皮去筋的肉、魚。	未去皮、筋之肉魚類及油炸、油煎的肉、魚類，雞肫、鴨肫、牛筋等。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆花、豆腐、豆干等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆。
蛋類	除油炸、煎外其他各種烹調法製作之各種蛋類。	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁，去皮、去籽的成熟瓜類，葉菜類嫩葉等。	粗纖維多的蔬菜如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗、莖及老葉、未烹調的蔬菜。
水果類	各種過濾果汁	未過濾果汁及高纖維的水果，如：黑棗、蕃石榴等。
油脂類		堅果類
點心類	清蛋糕、餅乾。	內含水果、乾果的蛋糕及派、油膩過甜的點心，如：沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜，胡椒等，油膩調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)