低渣飲食指導

※什麼是低渣飲食？

是一種以均衡飲食為基礎，避免攝取在腸道留下多量食物殘渣的飲食，適合**腸道手術前後、部分腸道阻塞、憩室症的急性期**等病症使用。

食物選擇建議：

種類	可食	不可食
奶類	無	各式奶類及其製品
肉魚蛋類	嫩而無筋的瘦肉、海產、蒸蛋、水煮蛋	牛筋、蹄膀、煎蛋、烹調過久的硬蛋
豆類	加工後的豆製品，如豆漿、豆腐、豆干、豆花等	1. 未加工的豆類，如：黃豆 2. 油炸過的豆製品
蔬菜類	1. 過濾蔬菜汁 2. 嫩而纖維低的葉菜類 3. 纖維含量少且去皮去籽的成熟瓜類，如冬瓜、大黃瓜	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、蔬菜的梗部、莖部和老葉
水果類	1. 過濾果汁 2. 纖維含量少且去皮去籽的水果，如木瓜、哈密瓜、西瓜、香瓜、蓮霧	1. 未過濾果汁 2. 粗纖維多且含皮、籽的水果，如番石榴、棗子、黑棗
全穀根莖類	精緻穀類及其製品，如米飯、麵條、吐司	1. 全穀類及其製品，如糙米、燕麥、玉米、全麥麵包 2. 根莖類食品，如地瓜、芋頭、紅豆、綠豆
其他		◆ 刺激性調味品，如辣椒、大蒜、胡椒 ◆ 油膩調味太重的湯 ◆ 有果粒的果醬、蜜餞

參考資料

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳．膳食療養學實驗 (2019 修訂) ．台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院　關心您

2023 年 04 月校閱