

ERAS 大腸直腸術後飲食指導單

一、清流質飲食介紹

清流質飲食是指完全無渣，只含清湯且不產氣、不刺激腸胃道蠕動的飲食。

可吃 O	避免吃 X
去油清湯、米湯、過濾果汁、稀藕粉、蜂蜜水、糖水、鹽水、淡檸檬汁、運動飲料	牛奶、豆漿、米漿、易產氣飲料、未過濾的果汁及蔬菜湯、油膩濃湯

二、低渣飲食介紹

以均衡飲食為基礎，避免進食後在腸道留下多量食物殘渣的飲食。

種類	可吃 O	避免吃 X
奶類	無	各式奶類及其製品
魚蛋肉類	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
蔬菜瓜果類	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
全穀雜糧類	精緻穀類及其製品，如米飯、麵條、吐司、清蛋糕	全穀類及其製品，如糙米、燕麥、玉米、全麥麵包。根莖類，如地瓜、芋頭、紅豆、綠豆

三、軟質溫和飲食介紹

溫和飲食是一種無刺激性、低纖維、易消化，不會讓胃液分泌或腸黏膜受到損傷的食物，減輕消化性潰瘍、胃炎患者消化系統和術後傷口負擔，提供足夠營養的飲食。

種類	可吃 O	避免吃 X
奶類	鮮奶、優酪乳	調味乳
魚蛋肉類	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	未加工的豆類，如：黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等
蔬菜瓜果類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類，如冬瓜、大黃瓜、嫩葉	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	去皮、去子、甜度低的水果，如木瓜、哈密瓜、楊桃、新鮮果汁	甜度或酸度過高及含皮籽、粗纖維多的水果，如番石榴、蘋果、小番茄、鳳梨、香蕉、奇異果、荔枝
全穀雜糧類	飯、麵、蘇打餅乾	甜點、甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、玉米、糯米點心

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
2025 年 09 月制訂