

低渣飲食衛教

Q:什麼是低渣飲食?

A:為特定醫療目的，減少腸道食物殘渣或降低腸道負擔的一種飲食，每日粗纖維總攝取量低於4公克以下。

Q:何時需採用低渣飲食?

- A: 1. 大腸鏡檢前，於檢查前**3天**開始自主低渣飲食。
2. 腹腔或息肉切除者，於術後**2-7天**開始採用低渣飲食。

Q:為何採用低渣飲食?

- A: 1. 大腸鏡檢前：降低糞便體積、減少腸道殘渣，以確保腸道清空，提升檢查清晰度及精準度。
2. 腸胃手術後：減輕腸道負擔，加速傷口復原。

自行低渣飲食控制 鏡檢前連續**3**天

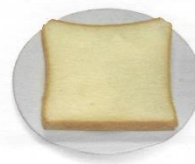
檢查前三/二天，只能食用下列食物



白稀飯



白麵條、白麵線



白吐司



白饅頭



蒸蛋(無加料)



去皮的魚肉

檢查前一天，只能飲用無渣流質飲食



運動飲料



澄清菜湯
(湯中食材不能吃)



澄清魚湯/肉湯
(魚肉、瘦肉不能吃)

※若您為便秘或特殊體質，鏡檢前的飲食宜更加慎重，可諮詢專業人員，以確保清腸效果。

專業低渣代餐 縮短飲食控制時間

3天 → 1天

刻利淨三餐精選組 多餐設計 方便美味 確保低渣

(日本原裝進口)



一組4包，可依個人習慣分3~4餐食用(口味可任意選用搭配)

食用時間：檢查前一日

早上7:00
早餐

隔水加熱或微波
刻利淨 檢餐食
(1包)



中午12:00
午餐

隔水加熱或微波
刻利淨 檢餐食
(2包)



傍晚4:00
晚餐

隔水加熱或微波
刻利淨 檢餐食
(1包)



食用方法

- 熱水或電鍋加熱法
- 微波爐加熱法
- 亦可直接食用而不需加熱

1天控制
縮短時程

輕鬆準備
美味可口

確保低渣
不必擔憂

著作權所有・未經書面授權 嚴禁抄襲仿製

諮詢專線0800-060-689

若您想對以上內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 80 病房分機 8001、8002
8 樓生理檢查中心分機 3502、3503

Stm 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
2026 年 08 月校閱