



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 低渣飲食

編號	ND 內-017
製訂日期	2003.07
六修日期	2019.07

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。

壹、 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。

貳、 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，避免刺激性及會產氣(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。

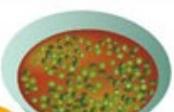
低渣飲食

只適用檢查前一日早餐或習慣性便祕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

取自健康 99 網站

※ 諮詢電話：08-7368686 轉 _____



屏基關心您 祝您早日康復