

食物選擇表

食物類別	忌食
奶類及其製品	各式奶類及其製品，如：優酪乳、養樂多、含乳製冰棒、起司片、焗烤。
肉、魚類	含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚類；雞肫、鴨肫、牛筋等。油脂成份高的肉類如：動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等。
蛋類	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。
主食類	全穀類及其製品：米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、黑麵包、麩皮麵包、全麥麵包等。根莖類食物：玉米、芋頭、地瓜、山藥、薏仁、蓮子、紅豆、綠豆等。
蔬菜類	纖維較粗的蔬菜：蔬菜的梗莖及老葉等，如芹菜、竹筍、牛蒡。生的蔬菜或容易產氣的食物：高麗菜、白花菜、青花菜、韭菜、青椒、洋蔥、蘆筍。
水果類	未過濾果汁及含高纖維的水果，如：鳳梨、奇異果、番石榴、棗子、柿子、釋迦、楊桃、栗子、黑棗等。加果粒之果醬，蜜餞等。
油脂類	堅果類，如：腰果、芝麻、花生、核桃、杏仁、核桃、栗子等。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

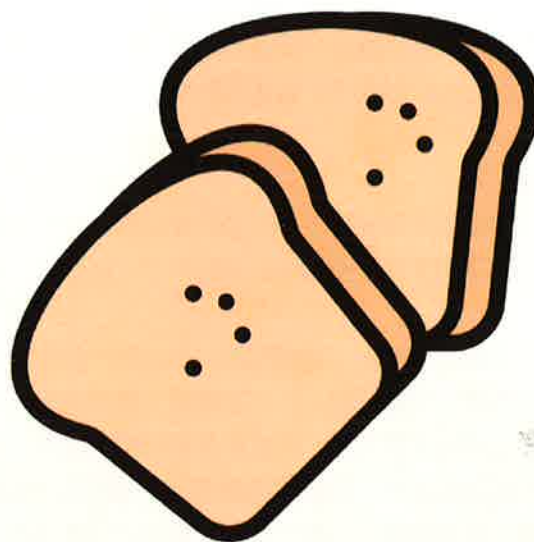
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X20cm 2025.05印製 2025.02修訂 HA-3-0021 (2)

低渣飲食



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

低渣飲食

低渣飲食的定義為提供每日粗纖維攝取量在 4 公克以下的一種飲食。主要為減少大腸中的殘渣，殘渣包括不能消化的植物性纖維、動物的筋膠及奶類製品經消化後之產物等。

低渣飲食指的是「細緻軟嫩」的食物，包括白粥、白麵條、去邊吐司、去皮的雞肉、魚肉等；要避免的則有大魚大肉、纖維含量多的青菜水果、牛奶與乳製品等等。如果不確定某樣東西能不能吃，可以參考醫療院所提供的衛教資訊或上網查詢。

沒有遵守低渣以及清流質的飲食原則，腸道容易清不乾淨，積累纖維、菜葉與種子、或糞渣等等，無法光靠瀉劑沖刷乾淨，會進而影響檢查的品質與結果。

飲食原則

1. 以均衡飲食為基礎，避免攝取會在腸道留下多量殘渣之高纖食物，使腸胃道充分休息，幫助傷口癒合。
2. 低渣飲食指的是「細緻軟嫩」的食物，包括白粥、白麵條、去邊吐司、去皮的雞肉、嫩魚肉等；要避免的則有大魚大肉、纖維含量多的青菜水果、牛奶與乳製品等等。食物應選擇嫩肉，精緻的全穀雜糧類、過濾的果汁、蔬菜汁，或煮熟的低纖維軟質蔬菜及水果。避免刺激性及會產氣(引起脹氣)的食物，如：牛奶及奶製品應忌食。
3. 食物以軟質型態為主，烹調方式避免油炸及油煎、滷製過久的食物。
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。此種飲食只是治療過程中的一個階段，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

食物類別	可食
肉、魚類	去皮、去筋的肉類：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚家畜、禽(去皮)等。如：魚肉、豬里肌、雞胸肉、雞腿肉等。
蛋類	除油炸、煎外其它各種烹調法製作之各種蛋類，如：蒸蛋、蛋花湯。
主食類	精製的穀類及其製品，如：白米(乾飯、稀飯)、麵條、麥粉、饅頭、吐司、米粉、冬粉、西谷米、粉圓、水餃皮、餛飩皮、蘇打餅乾、馬鈴薯等。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁。嫩的葉菜類、去皮、去籽的嫩瓜類。
水果類	各種過濾果汁。纖維含量少且去皮、去籽的水果，如：木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、梨子、蓮霧、蘋果、哈密瓜、西瓜、香瓜等。
油脂類	各種植物油、動物油及其製品。
點心類	清蛋糕、海綿蛋糕。



參考資料

1. 吳宗翰、李岳霖、李妍慧、方冠傑 (2022)。大腸鏡檢查前之腸道準備。臨床醫學月刊, 89(3), 183-192。
[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202203_89\(3\).0032](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202203_89(3).0032)
2. 臺北醫學大學附設醫院低渣飲食衛教資訊
2021/04/30