

# 低渣飲食

## ※低渣飲食的目的

低渣飲食是為了減少排便的頻率及體積，以減輕腸道的刺激，使腸道獲得充分的休息，幫助傷口早日癒合。

## ※什麼情況需要低渣飲食？

腸道疾病（如腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎）、腸道手術前後、部份腸道阻塞、肛門腫瘤等。

## ※選擇低渣飲食的注意事項

- 1、以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量較少的食物。
- 2、適當增加水份攝取，防止便秘的發生。
- 3、此種飲食只是治療過程的一個階段，應視患者的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並逐漸增加纖維的量以達到正常標準。
- 4、執行低渣飲食數天後，應注意是否需要補充維生素、礦物質。

## ※烹調注意事項

- 1、儘量用可以使食物質軟的烹調方式（如肉類先裹上蛋汁或太白粉後再烹調），避免油煎、炸。
- 2、刺激性的調味料盡量避免，如辣椒、蒜、胡椒等。
- 3、避免易產氣、不易消化的食物（如湯圓等糯米類製品）。

## ※如何選擇低渣的食物？

食物種類	可 食 ☺	忌 食 ☹
奶類及其製品	無	各種奶類及相關製品，如牛奶、冰淇淋、乳酪、起司、優酪乳等。
肉、魚類	去皮、筋等較嫩的肉或魚，如絞肉、家禽、魚等。	帶皮、筋的肉或魚類，如雞肫、鴨肫、牛筋。
蛋類	除油炸、油煎之外的烹調方式皆可，如蒸、水煮。	煎蛋、荷包蛋、滷過久較硬的蛋(如鐵蛋)等。
豆類及其製品	加工精製的豆製品，如豆花、豆腐、豆漿、豆干等。	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如黃豆、綠豆、紅豆、蠶豆等。
五穀根莖類	精製的穀類及其製品，如白米飯、麵條、吐司等。	全穀類及其製品(如米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包)、甘薯、芋頭等根莖類蔬菜。
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁、嫩的葉菜類、菇類(需去梗)、去皮去子的成熟瓜類。	未煮熟的生菜；蔬菜的梗、莖及老葉；粗纖維多的蔬菜(如竹筍、芹菜等)；藻類。
水果類	過濾果汁、罐頭水果、纖維含量少且去皮、子水果(如木瓜、哈密瓜、西瓜、香瓜、釋迦、新世紀梨、蓮霧、枇杷、荔枝、龍眼、香蕉、葡萄等)。	未過濾果汁及含高纖維的水果(如棗子、黑棗、蕃石榴)。
油脂類	各種植物油、動物油及其製品，如奶油。	堅果類，如腰果、花生、核桃、杏仁、栗子等。
點心類	清蛋糕、餅乾等。	加水果、核果、椰子粉、芝麻等做成的餅乾、蛋糕、派；油膩過甜的點心，如沙其瑪、綠豆糕、八寶飯等。
其他	-	太油膩、調味太重的湯；有果粒的果醬、蜜餞、栗子、蒟蒻。