

低渣飲食衛教指導



❖ 什麼是低渣飲食？

低渣飲食是指減少食物消化後在腸道留下的殘渣的一種飲食。低渣飲食可以減少腸道的刺激，使其獲得充分的休息，並幫助傷口早日癒合。

❖ 哪些情況需要低渣飲食？

1. 腸道手術(如:結腸或直腸肛門手術)前後，須數日不排便者。
2. 部分腸道阻塞、肛門腫瘤。
3. 腸道因疾病而導致的快速蠕動如:腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等

❖ 選擇低渣飲食的注意事項

1. 以均衡飲食為基礎，忌食牛奶及奶製品。
2. 避免油炸、油煎。
3. 可適當增加水分攝取，以防止便秘的發生。
4. 使用此種飲食應視情況補充維生素及礦物質。
5. 此種飲食只是治療過程的一個階段，應視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。

❖如何選擇低渣的食物？

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品，如：牛奶、冰淇淋、乳酪、起司、優酪乳等。
肉、魚類	去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等。	未去皮、筋之肉、魚類及油炸、油煎的肉、魚類。雞肫、鴨肫、牛筋。
蛋類	除油炸、油煎外其他各種烹調法製作之各種蛋類。	煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋等。
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：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。

參考文獻：

行政院衛生署食品資訊網 <http://food.doh.gov.tw/foodnew/Default.aspx>

食品營養成分資料查詢系統 <http://food.doh.gov.tw/DRIS/nutrition.php>



寶建醫療
社團法人
PAOCHIENTHOSPITAL

寶建醫院

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw