

清流質飲食衛教指導



❖ 定義

清流質飲食是完全無渣，清澈液體或液化的流質飲食。

❖ 目的

可提供水分、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及渣滓至最少量，以幫助腸胃道功能的恢復，使病人儘早使用正常飲食。

❖ 適用對象

1. 作腸道檢查或手術前清腸者。
2. 極度虛弱、腹瀉之病人或某些手術後腸道尚未能完全適應食物時，作為從靜脈營養轉換到腸道營養之第一階段飲食之病人。
3. 嚴重腸胃道感染之病人。
4. 發燒或急病期對食物有噁心、嘔吐、厭食、腹脹、腹瀉等顯著不適應者。

❖ 一般飲食原則

1. 可選用的食物，例如：去油清湯、米湯、過濾果汁、稀藕粉、碳酸飲料、清果凍、清冰、蜂蜜、糖水、鹽水等。
2. 此飲食主要供應水分為主、禁食牛奶、豆漿、米漿及易產氣或含渣之食物。
3. 此飲食無法提供足夠營養，僅能短暫使用，除非另外提供適當的營養補充劑，否則不得連續使用四十八小時以上。
4. 作為靜脈營養轉換到腸道營養之第一階段飲食時，其給予量宜逐漸增加；開始時每小時 30~60 毫升，而後視病人適應情況再慢慢增加，並且至少每二到三小時就應餵食一次。

參考文獻：

蕭清娟(2016)・疾病營養・於謝明哲總校閱，實用營養學(七版，13-6~13-7)・台中：華格那。

