

# 低渣飲食

## 經營養師檢視

本飲食目的為減少排便的頻率與體積，使腸胃道能獲得充分的休息。

### ◎適用對象：

1. 大腸檢查、手術及人工肛門手術前後過渡期者。
2. 腸道因快速蠕動而導致的疾病，急性腹瀉，潰瘍性結腸炎者、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等。
3. 肛門腫瘤。
4. 部分腸道阻塞。

### ◎一般飲食原則：

1. 避免食用不能消化的植物性纖維、動物的筋膠及奶類及其製品，減少大腸中的殘渣。
2. 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低的食物。
3. 食物選擇：去筋去皮的肉類、精緻的五穀類、蔬菜盡量以瓜類及過濾蔬菜汁取代，水果則以過濾的果汁或纖維含量少且去皮的水果取代，避免會產氣（引起脹氣）的食物，牛奶及奶製品應忌食。
4. 烹調方式以軟質形態為主，避免油炸、油煎及刺激性的食物。
5. 可適量的增加水份攝取，以防止便秘發生。
6. 使用此種飲食應視情況補充礦物質及維生素。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1815

