



## 低渣飲食須知

2002.05 制定  
2024.09 修訂

一、定義：低渣飲食是減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣(指不能消化的植物性纖維、動物的筋膠、牛奶等)的食物。

二、目的：

- (一)減少經消化吸收後留於大腸內的殘渣。
- (二)減少腸道的機械式刺激，使其獲得充分的休息。
- (三)減少腸道蠕動。
- (四)幫助腸胃傷口早日癒合。

三、一般原則：

- (一)以均衡飲食為基礎。
- (二)食物應選擇嫩肉、精緻的全穀雜糧類、過濾的果汁及蔬菜汁，或煮熟的低纖維的蔬菜、水果，避免刺激性及會產氣(引起脹氣)的食物。
- (三)烹調方式避免油渣、油煎。
- (四)可適量的增加水份的攝取，以防止便秘的發生。
- (五)此種飲食只是治療過程的一個階段，仍應補充足夠的熱量及蛋白質。
- (六)避免未去皮筋之肉類，例如：豬皮、豬腳筋等。
- (七)避免油膩過甜的點心，刺激性的調味品、洋蔥、石花菜。
- (八)依照醫生囑咐逐漸增加膳食纖維

四、食物的選擇：

食物種類	可食	忌食
乳品類	選擇不含纖維質及果寡糖(又稱低聚果糖)之均衡營養品。	各類奶類及其製品，如：鮮奶、奶粉、全脂牛奶……。
肉、魚類	1. 需絞碎、剁碎、煮爛的去皮、筋的嫩肉，如：豬瘦肉、家禽、魚、牛肉等。 2. 肉鬆、魚鬆。	含皮、筋、油炸、油煎的肉類、魚、雞胗、鴨胗、牛筋等。
蛋類	各種蛋類，如：蒸蛋、嫩炒蛋、蛋花湯。	油炸蛋、煎蛋、滷製過久的硬蛋。

豆類及豆製品	加工精緻的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干、豆包、麵腸等。	1. 油炸過的豆製品，如：油豆包、油豆腐等。 2. 未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆、花生、毛豆等。
蔬菜類	1. 各種過濾蔬菜汁。 2. 切碎的葉菜類，如：菠菜、莧菜、空心菜、小白菜、青江菜等。 3. 燉軟的瓜類蔬菜，如：大黃瓜、冬瓜、小黃瓜等。 4. 燉軟的根莖蔬菜，如：紅蘿蔔、白蘿蔔、大菜心等。 ※每餐蔬菜攝取總量約2~3湯匙，視狀況，漸進式加量。	1. 粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、牛蒡、菇類、蔬菜的梗、莖及老葉、藻類食物及海帶類食物。 2. 未烹煮或易產氣的蔬菜，如：蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、花椰菜、韭菜。
水果類	1. 各種過濾的果汁，如：柳丁汁、百香果汁、芭樂汁、甘蔗汁等。 2. 軟質水果，如：香蕉半根、西瓜1碗、葡萄10粒、蘋果半顆、美濃瓜半顆、小木瓜半顆、哈密瓜1/4顆、愛文芒果1/3粒等。 ※每餐建議攝取1種水果。	未過濾果汁及含高纖水果，如：棗子、黑棗、芭樂、柿子、釋迦、楊桃、鳳梨、奇異果、荔枝、龍眼、桶柑、椪柑。 加工之水果，如：蜜餞、柿乾、芒果乾……。
全穀雜糧類	精緻的穀類及其製品，如：白米飯(軟質乾飯、稀飯)、白麵條、白土司、米粉、冬粉、餃子皮、不含高纖及蔥花的蘇打餅。	1. 全穀類及其製品，如：米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。 2. 根莖類食物，如：玉米、地瓜、南瓜、山藥、芋頭、薏仁、蓮子、馬鈴薯等。 3. 含高纖及蔥花的蘇打餅。
油脂類	各類植物油、動物油及其製品。	乾果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等。
點心類	清蛋糕、餅乾。	1. 堅果類製成之蛋糕與派，如：核桃、芝麻。 2. 油炸的點心，如：沙其瑪、酥餅。 3. 油膩過甜的點心，如：蜜餞、綠豆糕、八寶飯等。
其他		刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等。油膩，調味太重的湯，如：濃湯。其他，如：乳酸菌、益生菌、養樂多、酵素粉、酵素果汁……。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康

