|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 台北榮總護理部/ 謝麗鳳**一、特點：**低渣飲食是要盡量減少食物經消化後留下的殘渣的一種飲食，以減少腸道的機械性刺激，使其獲得充分的休息，並幫助傷口早日癒合。**二、適用對象：**1. 腫瘤科病人：腸道部份阻塞、肛門腫瘤。2. 腸道手術：如結腸或直腸肛門手術前後需數日不排便者。3. 腸道疾病導致蠕動快速：如腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等。**三、食物的選擇原則：**1. 儘量採用可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，避免油炸、油煎及刺激性食品，如：辣椒、大蒜、胡椒等，油膩、調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞、栗子等。2. 避免刺激性及會產氣 (引起脹氣) 的食物牛奶及奶製品。3. 低渣飲食若需長期使用的人，應注意各種維生素、礦物質的補充。4. 低渣飲食易導致便秘，故須增加水份攝取或活動量。5. 低渣應視情況補充足夠的熱量及蛋白質。**四、食物的選擇種類：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項目 | 可食 | 不可食 |
| 主食類 | 精製的五穀類，如：白米飯、麵包、麵條、土司等。 | 全穀類及其製品，如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、番薯、芋頭、全麥製品等。 |
| 肉類 | 去筋、去皮的嫩肉，絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉，家禽、魚、等。 | 含筋、皮的肉類，油炸、油煎的肉類、雞(鴨)盹、牛筋。 |
| 蛋類 | 各類烹調，如：蒸蛋、蛋花湯。 | 油炸、油煎的蛋如：荷包蛋、煎蛋、炒蛋、滷製過久的硬蛋。 |
| 豆類 | 經加工的豆製品，如：豆干、豆腐、豆花、豆包、素雞、豆漿。 | 未經加工及油炸的豆類，如：蠶豆、黃豆、紅豆、綠豆、硬花生等。 |
| 蔬菜類 | 各種過濾蔬菜汁或嫩葉菜如菠菜、莧菜，及去皮、去子的成熟瓜類、菇類。菜泥如馬鈴薯、胡蘿蔔泥。 | 粗纖維多的蔬菜，如：芹菜、竹筍、菜梗、菜莖、老葉及未烹調的生菜等。 |
| 水果類 | 各種過濾的果汁、纖維少、去皮、子的水果，如：木瓜、香蕉、西瓜香瓜、哈密瓜、枇杷、荔枝、葡萄、蓮霧、新世紀梨及罐頭水果等。 | 未過濾的果汁及粗纖維多的水果，如：蕃石榴、棗子、黑棗。 |
| 油脂類 | 各種植物油動物油及其製品均可。 | 乾果類，如：花生、腰果、核桃、杏仁等。 |
| 點心類 | 清蛋糕、餅干等。 | 核果、椰子粉、芝麻及忌食食物作成的餅干、蛋糕、派，油膩過甜的點心，如：沙淇瑪、綠豆糕、八寶飯等。 |

 |
|  |