

低纖維飲食原則

●健康成人每日應攝入25~38克纖維。因治療或疾病需求暫時降低纖維攝入以應對特定的醫療情況。

低纖維飲食通常指每日攝入建議小於15 克纖維。疾病症狀改善後建議回到正常飲食

●適用症：腸道手術前後、部分腸阻塞、腹瀉、憩室炎、潰瘍性結腸炎、肛門腫瘤

●意義：減少食物消化後在腸道留下殘渣、減少糞便量且對術後有抗發炎作用

●飲食原則：

1. 適度增加水份攝取

2. 忌食乳製品（不包括營養補充品）



3. 烹調方式**避免**油炸、油煎、刺激性調味



4. **避免**食用含皮、筋之肉類



5. 纖維存在於植物類食品中，如全穀製品、完整豆類（黃豆、豌豆、小扁豆等）、堅果種籽、蔬菜及水果。動物類食品（如肉、禽、魚、蛋及奶製品）及豆腐在製品中不含纖維。烹煮、切塊或攪碎食材，不會影響纖維含量。將蔬菜水果去皮去籽可以減少其中的纖維。

種類	可食	不可食
奶類/配方奶	無纖維的配方奶	各式奶類及其製品
肉魚蛋類	嫩而無筋的瘦肉、海產、蒸蛋、水煮蛋	牛筋、蹄膀、煎蛋、歐姆蛋
豆類	加工後的豆製品，如豆漿、豆腐、豆干、豆花等	1. 未加工的豆類，如：黃豆 2. 油炸過的豆製品，如炸豆包
蔬菜類	過濾蔬菜汁、嫩的去粗梗葉菜類、去皮去籽的瓜類，如冬瓜、大黃瓜	粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、蔬菜的梗部、莖部和老葉
水果類	過濾果汁、纖維含量少且去皮去籽的水果，如木瓜、哈密瓜、西瓜、香瓜、蓮霧	未過濾果汁、粗纖維多且含皮、籽的水果，如番石榴、棗子
全穀根莖類	精緻穀類及其製品，如白米飯、白麵條、白吐司	全穀類及其製品，如糙米、燕麥、全麥麵包；根莖類食品，如地瓜、芋頭、紅豆、綠豆
其他		刺激性調味品，如辣椒、胡椒 油膩調味太重的湯 有果粒的果醬、蜜餞



低纖一日三餐飲食建議：



早	
午	
晚	



- 可依照營養師之計畫採漸進式飲食



低渣、低纖衛教影片



低渣、低纖隨堂考

- Q1. () 低渣飲食可以喝拿鐵嗎？
- Q2. () 低渣飲食不可以吃蔬菜類嗎？
- Q3. () 低纖維飲食可以喝過濾過的果汁嗎？
- Q4. () 做腸道手術前是以低纖維飲食當作過渡期飲食嗎？
- Q5. () 大腸鏡檢查前要執行低纖維飲食嗎？

解答：OXOOX

花蓮慈濟醫院 關心您~

如有營養問題請掛營養諮詢門診TEL：03-8561825轉13085，13087，13089

2023年10月 第一版