

# 低渣飲食



清腸得越乾淨，大腸鏡就照得越清楚喔！

- 定義：以均衡飲食為基礎，避免攝食在腸道留下多量殘渣的食物
- 提醒：在執行低渣飲食時，要以均衡飲食為基礎，選擇「低渣、低纖、好消化」的食物，烹調方式避免生食、油煎、油炸、烤或滷太久的食物
- 為什麼需要吃低渣飲食？  
針對需要做大腸鏡檢查而衍生出的飲食。  
減少經消化後會留下殘渣的食物。

種類	可食	不可食
奶類/配方奶	市售無乳糖、不添加纖維或清流質配方營養品	各類奶製品
魚蛋肉類	經去皮、筋或軟骨的肉類與內臟，以降低降低動物性筋膠殘留在大腸中 例如：瘦肉、海產、魚、蒸蛋、水煮蛋	含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚類、煎蛋、皮蛋、鐵蛋
豆類	加工後精緻豆製品，例如：豆漿、豆腐、豆干、豆花等	未加工或經油炸的豆製品 例如：油豆腐、油麵筋泡
蔬菜類	嫩蔬菜、嫩瓜類(絲瓜、苦瓜等)、已過濾蔬菜汁	粗纖維蔬菜，如：竹筍、芹菜、秋葵、地瓜葉、蔬菜梗、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，例如：木瓜、西瓜、蓮霧	未過濾果汁、粗纖維多且含皮或籽的水果，例如：番石榴、棗子、芭樂、水果乾、椰子、果醬、蜜餞
全穀雜糧類	以精緻的澱粉食物為主 例如：白米飯、白麵條、去邊白吐司、白饅頭、冬粉、米粉、杯子蛋糕、蜂蜜蛋糕、海綿蛋糕	1. 全穀類及其製品，例如：糙米、燕麥、全麥麵包 2. 根莖、雜糧類，例如：地瓜、芋頭、蓮藕、山藥、紅豆、綠豆、花豆、米豆
油脂與堅果種子類	避免油煎、油炸的料理方式	所有堅果類、油炸、油煎食物
其他	運動飲料、清湯、雞精	



## 低渣一日三餐飲食建議：

早	
午	
晚	



## 低渣、低纖維教影片



### 低渣、低纖維隨堂考

- 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