

低渣飲食原則

目的

- 1、藉由低渣飲食，以減少食物經過消化吸收後留於大腸內之殘渣。
- 2、降低腸道機械性刺激，使腸道獲得休息。
- 3、減少腸道蠕動。
- 4、於腸胃道手術治療前後期，必要時選擇低渣飲食以利於傷口早日癒合。

飲食原則

以均衡飲食為基礎，避免攝取會在腸道留下過多殘渣的食物。

低渣食物選擇

1. 奶類及其製品

	各式奶類及其製品
---	----------

2. 肉類、魚類

	去皮、筋的嫩肉，如絞碎、煮爛的瘦肉、家禽、魚等。
	未去皮、筋的肉、魚類及油炸、油煎的肉及魚類。雞胗、鴨胗、牛筋。

3. 蛋類

	各種蛋類，但是避免以油炸、油煎方式烹調。
	煎蛋、荷包蛋、滷製太久的硬蛋，如鐵蛋。

4. 豆類及其製品

	加工精緻的豆製品，如豆漿、豆腐、豆花、豆乾。
	油炸過豆製品，如油豆腐、豆包；未加工豆類，如黃豆、綠豆、紅豆。

5. 全穀根莖類

	精緻穀類及其製品，如米飯、麵條、土司。
	全穀類及其製品，如米糠、糙米、燕麥、玉米、全麥麵包。根莖類食物如甘藷、芋頭。

低渣飲食原則



6. 蔬菜類

	各種過濾蔬菜、嫩的葉菜類、去皮去籽的成熟瓜類、菇類。
	粗纖維的蔬菜，如竹筍、芹菜； 蔬菜梗、莖及老葉；未烹煮的蔬菜。

7. 油脂類

	可食：各種植物油、動物油及其製品。
	忌食：堅果類，如腰果、花生、核桃、杏仁。

8. 其他

	清蛋糕(海綿蛋糕)、餅乾
	加入水果、堅果做成的餅乾、蛋糕、派；油膩過甜的點心，如沙琪瑪、綠豆糕；各類刺激調味品。

參考資料：

財團法人全民健康基金會 (2013) · (二版, 20 ~ 23 頁) 發炎性腸道疾病病友手冊 · 台北：全民健康基金會。

制定：106/01/24

如有任何營養相關問題，請找各病房營養師專業指導或於出院後改掛營養諮詢門診

營養諮詢門診時間表 (早 8:30~12:00)

星期	一	二	三	四	五
早上 —診					

營養科聯絡電話

(04) 36060666 轉 4050.4051

敬祝您
身體健康 · 平安吉祥



慈濟醫療志業

Tzu Chi Medical Foundation

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫學中心 03-8562016

玉里慈濟醫院 03-8882718-9

關山慈濟醫院 089-814880 轉 520

大林慈濟醫院 05-2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部 05-5372000 轉 127

台北慈濟醫院 02-66289779 轉 2236

台中慈濟醫院 04-36068278

http : //www.tzuchi.com.tw