

低渣飲食

低渣飲食是減少食物經消化後殘渣在腸胃道，在腸鏡檢查及手術前採低渣飲食，可以增加瀉劑於腸道徹底清潔達到檢查效果，避免因殘留的糞便影響診斷或瘻肉切除及避免腸道手術後發生腸阻塞、腹瀉、脹氣等問題。

一、適應症

- 1.大腸鏡檢查、直腸肛門手術前後。
- 2.腸道疾病，如：腹瀉、潰瘍性結腸炎、憩室炎、腸炎、消化性潰瘍。
- 3.腸道阻塞初期進食。



二、飲食原則

如：白吐司、麵類、白稀飯等，勿吃有脂肪及油類食物或刺激性、太過油膩及粗糙或纖維量多之固體食物及牛乳，減少食物消化後在腸道的刺激，以幫助傷口早日癒合。

三、低渣食物的選擇

類別	可食用食物	不可食用的食物
奶類及其製品	無	各式奶類及其製品（包括：優酪乳、養樂多、冰棒）皆不可食用
肉魚類	去皮、去筋的嫩肉，如絞碎、煮爛之瘦肉、魚、雞，肉湯	未去皮筋及油煎、油炸之肉、魚類，雞胗、牛筋、鹹酥雞、雞排、內臟
蛋類	水煮蛋、蒸蛋、蛋花湯	煎蛋、荷包蛋、滷蛋、鐵蛋
豆類及其製品	加工精緻的豆製品，如：豆漿、嫩豆腐、豆花、豆乾、素雞	油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆等

低渣飲食

類別	可食用食物	不可食用的食物
五穀 根莖類	白米飯、白稀飯、麵條、白土司、白饅頭、米湯、米粉、冬粉	米糠、糙米、燕麥、麥麩、玉米、全麥麵包、黑麵包、甘薯、芋頭、堅果類(腰果、花生、核桃、杏仁、栗子)
蔬菜類	各種過濾蔬菜汁，嫩的葉菜類，去皮的成熟瓜類、菇類	纖維過多的蔬菜，如：竹筍、芹菜，蔬菜的梗、莖及老葉，未烹調的蔬菜沙拉
水果類	各種過濾無渣果汁。	未過濾之果汁及棗子、黑棗、番石榴；加果粒之果醬，蜜餞等
點心類	清蛋糕、餅乾(無奶油)	加水果及堅果類之餅乾及蛋糕；油膩過甜之點心，如：沙琪瑪、綠豆糕、八寶飯等
其他	無	刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等，油膩、調味太重及醃製食物

參考資料

- 吳宗翰、李岳霖、李妍慧、方冠傑 (2022) · 大腸鏡檢查前之腸道準備 · 臨床醫學月刊, 89(3), 183-192。https://doi.org/10.6666%2fClinMed.202203_89(3).0032
- 周裕潔、周佩君、黃淑麗 (2024) · 以實證觀點探討低渣代餐與自備低渣飲食對大腸鏡腸道清潔之影響 · 實證健康照護, (印製中), 1-21。
- https://doi.org/10.30131/TWNA_EBHC_Library.DB_2023080024B/Text
- 張育娟、黃郁婷、鄭蕾蕾、徐瑀謙、徐敏芳 (2024) · 某地區醫院病人大腸鏡檢查前之腸道準備清潔度改善專案 · 源遠護理, 18(2), 40-48。
- https://doi.org/10.6530/YYN.202407_18(2).0006
- 蘇意婷、邱哲琳、楊妹鳳 (2022) · 結直腸癌營養照護 · 臨床醫學月刊, 89(3), 151-155。
- https://doi.org/10.6666%2fClinMed.202203_89(3).002
- 顧家恬 (2023) · 營養的需要 · 實用基本護理學 (九版, 56-113 頁) · 華杏。