

適量纖維飲食(限制水果)

食物類別	可選用	避免食用
乳品類	添加在西點麵包裡和烹調用的牛奶。	1. 牛奶及各種牛奶飲料，如奶昔。 2. 冰淇淋（偶爾可以食用）
蔬菜類	除含多量食物性粗纖維，以外的蔬菜類皆可食。尤以多選擇含維生素A、C的深綠菜及深黃色蔬菜，如捲心芥菜、萵菜花、萵苣菜、芥菜葉等。	含食物性粗纖維多的蔬菜類。如青豆、玉米、乾蠶豆、乾豌豆等。
水果類	1. 添加維生素C，含合成水果風味的飲料，或含果汁濃度，不得超過35%者，每天限制120c.c. 2. 在西點麵包內所添加的水果量，只容許一湯匙。	除左述之外。
全穀雜糧類	1. 皆可 2. 馬鈴薯或番薯，食用量每天不得超過半碗。	1. 含有一湯匙以上水果的西點麵包。 2. 超過半碗的馬鈴薯。
豆魚蛋肉類	任何肉類、烹調方法皆可，每天最好3~5兩。	無
油脂類	乳瑪琳、奶油、肉湯、培根、沙拉醬、油、酥油。（不可過量）	無
其他	1. 各種茶、咖啡(每天限240c.c.) 2. 調味料、濃湯、巧克力、含碘的鹽、皆可食，但不可過量。 3. 可多攝取食醋及醃漬物。	碳酸飲料(如汽水、可樂) 爆米花、大量巧克力

注意事項：

1. 採少量多餐，餐與餐之間，可增加點心，尤其早餐一定要吃。
2. 在每一餐當中。要攝食含蛋白質豐富的食物（如魚、肉、家禽和乳酪）且必須確定有足夠的份量。
3. 避免將牛奶當做飲料，同時避免冰淇淋、奶昔等牛奶製品。
4. 在緩和的氣氛中，慢慢進食，且咀嚼完全。
5. 甜食僅可在用餐完畢時吃，不可在兩餐之間食用甜點。

