

# 低渣飲食

➤ 本飲食是以均衡飲食為基礎，避免攝食在腸道留下多量殘渣的食物。

➤ 減少糞便體積與排便的頻率

使腸胃道獲得充分休息

幫助腸胃道傷口癒合

➤ 低渣飲食適用對象：腸道手術、部分腸阻塞、腹瀉、憩室炎、潰瘍性結腸炎、肛門腫瘤

➤ 飲食原則

◇ 均衡飲食為原則



◇ 烹調方式避免油炸、油煎



◇ 適度補充維他命或礦物質



◇ 避免未去皮筋之肉類：如豬皮、豬腳筋



◇ 增加水分攝取，防止便秘  
每日水份攝取\_\_\_\_\_杯  
(一杯 250 毫升)



◇ 避免油膩過甜的點心、刺激性的調味品、洋菜、石花菜。

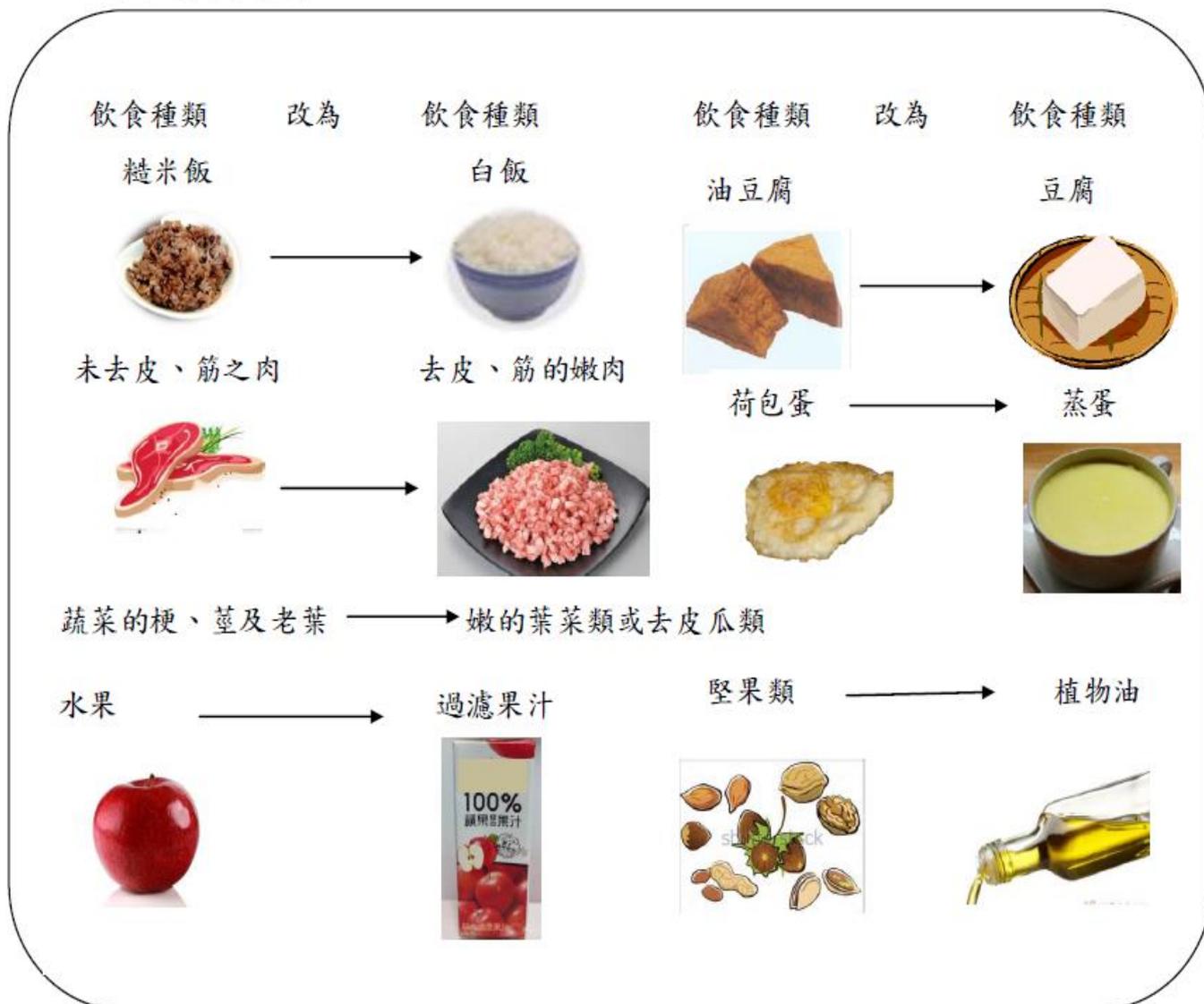
◇ 忌食奶製品及含纖維營養品



◇ 依病情逐漸增加膳食纖維



➤ 降低纖維小技巧



➤ 一天 1500 大卡低渣飲食範例

早餐	午餐	晚餐
鯛魚粥一碗	涼拌豆腐 80 克 肉絲炒黃瓜半碗 (肉絲 20 克) 白飯一碗 蘿蔔清湯半碗 純果汁一罐 120cc	烤棒棒腿一支 枸杞蒸蛋 炒冬瓜半碗 白飯一碗 絲瓜蛤蜊湯 小玉西瓜一碗



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111 年 09 月 09 日 修訂

※低渣食物的選擇列舉如下：

食物種類	可食	忌食
乳品類	選擇不含纖維質及果寡糖之均衡營養品。	各類奶類及其製品，如：鮮奶、奶粉、全脂牛奶…。
肉、魚類	1.需絞碎、剁碎、煮爛的去皮、筋的嫩肉，如：豬瘦肉、家禽、魚、牛肉等 2.肉鬆、魚鬆。	含皮、筋、油炸、油煎的肉類、魚、雞胗、鴨胗、牛筋等。
蛋類	各種蛋類，如：蒸蛋、嫩炒蛋、蛋花湯。	油炸蛋、煎蛋、滷製過久的硬蛋。
豆類及豆製品	加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干、豆包、麵腸等。	1. 油炸過的豆製品，如：油豆包、油豆腐等。 2. 未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆、花生、毛豆等。
蔬菜類	1. 各種過濾蔬菜汁。 2. 切碎的葉菜類，如：菠菜、莧菜、空心菜、小白菜、青江菜等。 3. 燉軟的瓜類蔬菜，如：大黃瓜、冬瓜、小黃瓜等。 4. 燉軟的根莖蔬菜，如：紅蘿蔔、白蘿蔔、大菜心等。 ※每餐蔬菜攝取總量約 2~3 湯匙，視狀況，漸進式加量。	1. 粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜、牛蒡、菇類、蔬菜的梗、莖及老葉、藻類食物及海帶類食物。 2. 未烹煮或易產氣的蔬菜，如：蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、花椰菜、韭菜。
水果類	1. 各種過濾的果汁，如：柳丁汁、百香果汁、芭樂汁、甘蔗汁等。 2. 軟質水果，如：香蕉半根、西瓜 1 碗、葡萄 10 粒、蘋果半顆、美濃瓜半顆、小木瓜半顆、哈密瓜 1/4 顆、愛文芒果 1/3 粒等。 ※每餐建議攝取 1 種水果。	未過濾果汁及含高纖水果，如：棗子、黑棗、芭樂、柿子、釋迦、楊桃、鳳梨、奇異果、荔枝、龍眼、桶柑、椪柑。 加工之水果，如：蜜餞、柿乾、芒果乾…。



✿低渣食物的選擇列舉如下：

食物種類	可食	忌食
全穀雜糧類	精製的穀類及其製品，如：白米飯(軟質乾飯、稀飯)、白麵條、白土司、米粉、冬粉、餃子皮、不含高纖及蔥花的酥打餅。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全穀類及其製品，如：米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包等。</li> <li>2. 根莖類食物，如：玉米、地瓜、南瓜、山藥、芋頭、薏仁、蓮子、馬鈴薯等。</li> <li>3. 含高纖及蔥花的蘇打餅。</li> </ol>
油脂與堅果種子類	各種植物油、動物油及其製品。	乾果類，如：腰果、花生、核桃、杏仁等。
點心類	清蛋糕、餅乾。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 堅果類製成之蛋糕與派，如：核桃、芝麻。</li> <li>2. 油炸的點心，如：沙其瑪、酥餅。</li> <li>3. 油膩過甜的點心，如：蜜餞、綠豆糕、八寶飯等。</li> </ol>
其他		<p>刺激性調味品，如：辣椒、大蒜、胡椒等。</p> <p>油膩，調味太重的湯，如：濃湯。</p> <p>其他，如：乳酸菌、益生菌、養樂多、酵素粉、酵素果汁…。</p>

