

低渣飲食



△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

△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。



清腸得越乾淨，大腸鏡就照得越清楚喔！

種類	可食	不可食
奶類/配方奶	無纖維之配方奶	各類奶製品
魚蛋肉類	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	油炸過的豆製品：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	精緻穀類及其製品，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	-	所有堅果類、油炸、油煎食物
其他	運動飲料、清湯、雞精	

2022.12月制定

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