

低渣飲食原則

- 一、 減少食物經消化後在腸胃道留下殘渣（指不能消化的植物纖維、動物筋膠、奶類等），減少腸胃道蠕動及刺激，使其獲得充分休息。
- 二、 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低的食物。
- 三、 忌產氣的食物，如地瓜、馬鈴薯、洋蔥、毛豆、碳酸飲料。
- 四、 烹調方式以軟質形態為主，避免油炸、油煎及刺激性食物。
- 五、 奶類及其製品為高渣食物應禁食。
- 六、 可適量的增加水分攝取，以防止便秘情形發生。
- 七、 使用此種飲食應視情況補充維生素及礦物質。
- 八、 此種飲食只是治療過程的一個階段，應視患者的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並逐次增加纖維的量以達到正常建議量。

食物選擇表

食物種類	可食	禁食
全穀雜糧類	所有精緻主食及其製品：白米飯、白麵條、白饅頭、白吐司	<ol style="list-style-type: none"> 1.全穀類及其製品：米糠、糙米、麥麩、燕麥、紅豆、綠豆、全麥麵包、雜糧堅果麵包 2.根莖類：玉米、地瓜、芋頭 3.難消化的主食：糯米及其製品
豆魚蛋肉類	<ol style="list-style-type: none"> 1.加工精製的豆製品：豆漿、豆干、豆腐、生豆包、豆花 2.去皮去筋的魚、嫩肉 3.水煮蛋、水波蛋、炒蛋、蒸蛋 	<ol style="list-style-type: none"> 1.油炸、油煎的豆製品及肉、魚類 2.未加工的豆類 3.未去皮去筋的魚、肉、牛筋 4.烹調過久的蛋：煎或炸蛋、滷製過久的硬蛋、鐵蛋
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> 1.各種過濾蔬菜汁 2.去皮、去籽含水量多的瓜類蔬菜及嫩葉：冬瓜、大黃瓜、菠菜葉 	<ol style="list-style-type: none"> 1.粗纖維過多的蔬菜：竹筍、芹菜、金針菇 2.蔬菜的梗、莖、未烹調的蔬菜
水果類	各種過濾果汁	<ol style="list-style-type: none"> 1.未過濾果汁及含皮含籽粗纖維多的水果：柿子 2.果乾、蜜餞
乳品類		奶類及其製品
油脂與堅果種子類	植物性烹調用油	堅果類：花生、芝麻、腰果、核桃、杏仁
點心類	無裝飾的清蛋糕、布丁、蘇打餅乾	<ol style="list-style-type: none"> 1.加水果、果乾、堅果所做成的餅乾、蛋糕及派 2.油膩過甜的點心：沙其馬、綠豆糕、八寶飯
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1.適量的調味料(鹽、醬油) 2.選擇不含纖維質及果寡糖之均衡營養品 	<ol style="list-style-type: none"> 1.刺激性食物及調味：咖啡、酒、濃茶、辣椒、生蒜、芥末、咖哩、胡椒、沙茶醬 2.油膩調味太重的湯