屏基醫療醫療財團法人屏東基督教醫院
低渣飲食

編　　號	ND 內-017
製訂日期	2003.07
七修日期	2026.02

一、低渣飲食的目的

1. 減少食物在腸胃道消化後留下殘渣，而降低糞便量。
2. 減少腸道傷口的刺激和蠕動，讓腸道獲得充分休息。

二、低渣飲食的適用族群

1. 腸道手術(如:結腸或直腸部位)手術前後，須數日不排便。
2. 部分腸道阻塞、腸道因快速蠕動而導致的疾病，如:拉肚子、潰瘍性結腸炎、憩室炎的急性期、傷寒、痢疾等。
4. 肛門腫瘤、人工肛門手術前後過渡期、腸道檢查。

三、低渣飲食須知

1. 以均衡飲食為基礎，選擇纖維含量低的食物，避免在腸道吸收後留下殘渣。
2. 食物應選擇去皮去筋的肉類、精緻的五穀類，蔬菜以嫩葉及過濾蔬菜汁取代，水果以過濾的果汁取代；牛奶及奶製品容易在腸道形成殘渣都不要吃。
3. 盡量採用使食物質軟的烹調方式:如蒸、燉煮方式並減少使用辣椒、蒜、胡椒等刺激性調味料，避免油炸、油煎。
4. 可適量的增加水分攝取及補充礦物質及維生素，以防止便秘發生。
5. 此種飲食只是治療過程的一個階段，應視個案的情況補充足夠的熱量及蛋白質，並漸次增加纖維的量。



※諮詢電話：08-7368686 轉

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【低渣飲食】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點。

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日