

低渣飲食(Low Residue Diet)

■ **定義**：減少食物消化後在腸道留下殘渣的一種飲食，每日粗纖維攝取量<4公克。

- **原則**：
- 1.烹調方式清淡，不油炸、油煎。
 - 2.選擇纖維含量低的食物。
 - 3.去皮去筋的肉類、精緻全穀根莖類。
 - 4.供應足夠的水份。



■ **適用**：腸道手術前後、部分腸道阻塞、潰瘍性結腸炎、憩室炎急性期、痢疾、肛門腫瘤等。

■ **供應餐次**：四餐(三正餐及一份夜點)。

《一日營養素供應量》

營養素	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
	80~90	40~50	230~260	1700~1900

《一日食譜範例》

早餐	午餐	晚餐	夜點
雞絲粥	香Q乾飯	家常拌麵	清流配方一瓶
枸杞冬瓜清湯	清蒸旗魚	香滷肉角	(含乳清蛋白)
	八角豆干	水煮青菜	
	青木瓜湯	蛤蠣湯	
	葡萄果汁	蘋果果汁	

附註：依照特殊循環供餐，主食:乾飯、麵等不可更動。

