

【健康營養補給站】大腸鏡檢查低渣 2 日餐

大腸鏡檢查是使用內視鏡由大腸最深處（盲腸）一路仔細觀察大腸黏膜到肛門口，用以找出大腸病灶。若是清腸程度不佳，會影響檢查品質，甚至可能須重新安排檢查。

為了能夠順利清腸、完成檢查，大腸鏡檢查前的準備就相當重要。在檢查前 3 日要開始吃低渣飲食，低渣飲食是為了減少糞便體積及腸道中的殘渣，避免糞便殘渣殘留在大腸黏膜、遮蔽鏡頭視線，才能幫助診斷病灶及提升檢查品質。檢查前 1 天吃清流質飲食並開始清腸，清流質飲食是指無渣且不添加纖維的飲品，例如：米湯、無油肉湯或魚湯、無渣菜湯、過濾果汁、紅茶、蜂蜜水等，以避免低血糖的發生。而清腸藥的使用則是依醫囑指示服用。

在三餐準備上，烹調方式建議以煮、燙、蒸、炒為主，避免煎、烤、炸造成食物堅硬不利消化。

整體而言，大腸鏡檢事前準備共有 3 大要素，包含：確實執行低渣飲食、

依醫囑使用清腸藥、及利用清流質補充水分，如此才能順利完成大腸鏡的檢查。

低渣飲食的選擇

1. 【主食類】

- 。可選擇：精緻穀類及製品為主，如：白飯、清粥、白麵條、去邊白吐司、白饅頭等。
- 。應避免：高纖維的全穀雜糧及根莖類食物，如：全麥、糙米、燕麥、玉米、紅豆、綠豆、地瓜、芋頭等。

2. 【豆魚蛋肉類】

- 。可選擇： 豆類：嫩豆腐、去渣豆漿
魚、肉類：去皮、去筋的絞肉、瘦肉和魚肉
蛋類：蒸蛋
- 。應避免： 豆類：油豆腐、煎炸豆腐、未加工豆類（如：毛豆、黃豆）、高纖豆漿
魚、肉類：帶皮、帶筋、油煎、油炸的肉和魚肉
蛋類：煎蛋、滷蛋、鐵蛋等

3. 【乳品及其製品】

- 。可選擇：市售無乳糖、不添加纖維或清流質配方營養品
- 。應避免：各式乳品，如：牛奶、奶粉、起司、優格、優酪乳

4. 【蔬菜及水果類】

- 。可選擇：過濾去渣的蔬菜湯、蔬菜汁或水果汁
去皮去籽、纖維含量少的瓜類蔬菜（如：胡瓜、白蘿蔔、絲瓜）
或水果（如：香瓜、哈密瓜）。
建議量：煮熟蔬菜 1 天不超過半碗、水果不超過 1 碗為原則。
- 。應避免：粗纖維多的蔬菜、蔬菜莖和老葉，如：竹筍、西洋芹
避免高纖維水果（如：棗子、柿子、芭樂、鳳梨）及其製品（如：
果乾、蜜餞）
易產氣蔬菜，如：洋蔥、韭菜、青椒等。

5. 【油脂及堅果種子類】

- 。可選擇：各種液態食用油
- 。應避免：各式堅果種子，如：花生、瓜子、開心果、芝麻粉等。

6. 【點心及飲料類】

- 。可選擇：清蛋糕、原味蘇打餅乾、口糧餅乾。
飲料則可選擇無渣無色的運動飲料、蜂蜜水、椰子汁、黑咖啡和
茶等

- 。應避免：添加水果、果乾的蛋糕及派、油膩過甜的點心（如：沙琪瑪、綠豆糕、年糕、八寶飯）
- 添加乳品的飲料（如：拿鐵、鮮奶茶）

大腸鏡檢查前低渣飲食示範 2 日餐

- 第一日

- 。早餐



白饅頭、清豆漿

- 。午餐



雞湯麵線 (雞肉去皮)

。晚餐



蛋花瘦肉粥、濾渣果汁

。點心



原味蘇打餅乾、蜂蜜水

• 第二日

。 早餐



去邊白吐司、草莓果醬、清豆漿

。 午餐



白飯、清蒸魚（去皮）、渣果汁

。 晚餐



瘦肉燥拌麵、味噌蘿蔔湯

。點心



清蛋糕、紅茶

營養室營養師 陳慈伶

NTUHF