

...

## 【健康營養補給站】大腸鏡檢查前低渣飲食



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 2 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。檢查當天開始清腸，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、炸導致食物堅硬不利消化。

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、及補充足夠水分，如此才能順利完成大腸鏡的檢查。

## 低渣飲食之建議

	 低渣飲食可選擇	 低渣飲食應避免
主食類	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。	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。
豆魚蛋肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆類：嫩豆腐、去渣豆漿</li> <li>● 魚、肉類：去皮、去筋的絞肉、瘦肉和魚肉</li> <li>● 蛋類：蒸蛋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆類：油豆腐、煎炸豆腐、未加工豆類（如：毛豆、黃豆）、高纖豆漿</li> <li>● 魚、肉類：帶皮、帶筋、油煎、油炸的肉和魚肉</li> <li>● 蛋類：煎蛋、滷蛋、鐵蛋等</li> </ul>
乳品及其製品	市售無乳糖、不添加纖維或清流質配方營養品	各式乳品，如：牛奶、奶粉、起司、優格、優酪乳
蔬菜及水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 過濾去渣的蔬菜湯、蔬菜汁或水果汁</li> <li>● 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）。</li> <li>● 建議量：煮熟蔬菜 1 天不超過半碗、水果不超過 1 碗為原則。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 粗纖維多的蔬菜、蔬菜莖和老葉，如：竹筍、西洋芹</li> <li>● 高纖維水果（如：棗子、柿子、芭樂、鳳梨）及其製品（如：果乾、蜜餞）</li> <li>● 易產氣蔬菜，如：洋蔥、韭菜、青椒等。</li> </ul>
油脂及堅果種子類	各種液態食用油	各式堅果種子，如：花生、瓜子、開心果、芝麻粉等。
點心及飲料類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 清蛋糕、原味蘇打餅乾、口糧餅乾。</li> <li>● 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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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）</li> <li>● 添加乳品的飲料（如：拿鐵、鮮奶茶）</li> </ul>

## 大腸鏡檢查前低渣飲食示範 2 日餐

第一日	早餐	午餐	晚餐	點心
圖例				
菜單	白饅頭 清豆漿	雞湯麵線 (雞肉去皮)	蛋花瘦肉粥 濾渣果汁	原味蘇打餅乾 蜂蜜水
第二日	早餐	午餐	晚餐	點心
圖例				
菜單	去邊白吐司 草莓果醬 清豆漿	白飯 清蒸魚 (去皮) 濾渣果汁	瘦肉燥拌麵 味噌蘿蔔湯	清蛋糕 紅茶

營養室營養師 陳慈伶