



# 低纖維飲食原則



**定義：**每日纖維攝取量10克以下。

**適用症：**腸道手術前後(例如：痔瘡、腸切除、

腸道造口等)、部分腸阻塞、部分腹瀉、憩室炎、潰瘍性結腸炎、克隆氏症、肛門腫瘤。

**小提醒：**飲食請以均衡飲食為原則，低纖維飲食僅為治療前後短期飲食措施，建議之後依據醫囑增加膳食纖維攝取量。

種類	可食	不可食
奶類/配方奶	無纖維的配方奶、保久乳、鮮奶	添加纖維的配方奶或乳製品
魚蛋肉類	瘦肉、海產、魚、蒸蛋、水煮蛋	無
豆類	加工後的豆製品，例如：豆漿、豆腐、豆干、豆花等	未加工的豆類，例如：黃豆、毛豆、黑豆
蔬菜類	過濾蔬菜汁、嫩的去粗梗葉菜類、去皮去籽的瓜類(例如：冬瓜、大黃瓜、蒲瓜、絲瓜)	纖維多的蔬菜，如：菇類、竹筍、芹菜、秋葵、甜椒、地瓜葉、海帶、蔬菜的梗、莖部和老葉
水果類	過濾果汁、纖維含量少且去皮去籽的水果，例如：木瓜、西瓜、蓮霧	未過濾果汁、粗纖維多且含皮或籽的水果，例如：番石榴、棗子、芭樂、有果粒的果醬、蜜餞、柿餅
全穀雜糧類	精緻穀類及其製品，例如：白米飯、白麵條、白吐司、白饅頭	1. 全穀類及其製品，例如：糙米、燕麥、全麥麵包 2. 根莖、雜糧類，例如：地瓜、芋頭、蓮藕、山藥、紅豆、綠豆、花豆、米豆
其他		1. 酪梨、堅果

2022.12月制定

花蓮慈濟醫院 關心您~

如有營養問題請掛營養諮詢門診TEL：03-8561825轉13085，13087，13089