

三、清流質飲食

使用無渣，不刺激腸道蠕動的食材，用於提供水分、電解質及少許熱量支持身體的需要，並減少腸道產生糞便渣。

- 1.適用時機：腸胃道手術前後、嚴重噁心、嘔吐、腹瀉時。
- 2.可選用之食物：如：米湯、過濾果汁、稀藕粉羹、果凍、去油清湯、電解質水等。
- 3.禁止食用之食物：非上述允許可食之食物。

注意：此飲食未供足人體所需之營養素，僅建議短期使用。

自我評量(是非題)

- () 1.急性腹瀉，初期進食時可嘗試清流質飲食，再漸進至低渣飲食。
- () 2.腹瀉時需補充足夠水分及電解質，避免脫水。

參考資料：

Raymond (2023). Krause's Food & The Nutrition Care Process 16th. Elsevier.
謝淑玲等(2023)。膳食療養學實驗(六版新修訂版)。華格那出版有限公司。

制定日期：2009年
修訂日期：2024年7月(第六版)
編碼：7640-單張-中文-031-06

請寫下您的問題：

○	○	忌撾
2	1	第貳

腹瀉的飲食對策



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

腹瀉是種症狀而非疾病，主要是因食物快速通過腸道，腸道卻無法吸收足夠營養素及水分。嚴重腹瀉會導致脫水並增加感染機率，因此，若嚴重腹瀉且時間超過兩天時，應盡快就醫治原。



一、處理腹瀉問題的飲食對策：

1. 了解導致腹瀉之原因再進行處理。

- (1) 乳糖不耐者須留意是否為飲食中含乳製品導致。
- (2) 藥物或治療（如抗生素、化放療）導致之副作用，切忌自行中斷療程，建議與醫師、營養師討論後調整。
- (3) 腸胃炎等急性腹瀉，初期進食時可嘗試清流質飲食，再漸進至低渣飲食、溫和飲食。
- (4) 纖維不足導致之糊便、滲便，可嘗試高纖維飲食搭配足量水分，以增加糞便體積及保水性，改善排便型態。

2. 避免高油脂食物、刺激性調味料或飲品。

如：肉湯、滷汁、煎炸物、巧克力、胡椒、咖哩、辣椒、碳酸飲料、咖啡、茶等。

3. 補充足夠水分及電解質，避免脫水。

4. 少量多餐，避免過燙或生冷的食物。

5. 視情形補充益生菌與益生質（例如纖維粉、果寡糖）。

注意：使用益生菌需經醫師、營養師評估，勿任意使用。

二、低渣飲食

以均衡飲食為基礎，選擇纖維量低之食物，避免經消化後會產生大量殘渣的食物，達到減少排便頻率與糞便體積，使腸胃道獲得休息的目的。

適用時機：急性腹瀉期、大腸鏡檢查前、腸胃道手術前後、潰瘍性結腸炎。

食物種類	可食	忌食
乳品類	無乳糖乳製品	牛奶、奶粉、優格、優酪乳、起司等及其製品
豆魚蛋肉類	豆：加工豆製品，如：濾渣豆漿、嫩豆腐、豆乾、豆包等 肉：去皮、去筋瘦肉 蛋：蒸蛋、炒蛋	豆：油炸過豆製品及未加工豆類，如：黃豆 肉：含動物皮、筋、油煎炸肉類，如：三層肉、牛筋、培根等 蛋：煎蛋、炸蛋
全穀雜糧類	精緻全穀類，如：白粥、飯、白麵條、白土司、饅頭、米粉、冬粉等	糙米、胚芽米、燕麥、玉米、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆等
蔬菜類	嫩葉菜類，如：菠菜葉、地瓜葉等 去皮去籽嫩瓜類，如：大黃瓜、冬瓜、苦瓜等、過濾蔬菜汁	粗纖維多、蔬菜梗和老葉等，如：竹筍、芹菜、西洋芹、蘆筍等
水果類	去皮、去籽水果，如：木瓜、哈密瓜、西瓜、蘋果、香蕉、葡萄、水蜜桃、梨子等、過濾果汁	芭樂、棗子、鳳梨、奇異果等各種果乾、加果粒的果醬及未過濾果汁
油脂與堅果種子類	各種植物油（除椰子油、棕櫚油外）	堅果類：腰果、花生、核桃、芝麻等
其他	海綿蛋糕、清蛋糕等	酥餅、水果及堅果類製成的蛋糕、刺激性食物

注意：此飲食需視情況補充維生素、礦物質以達人體所需。