

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：

Krause's Food & The Nutrition
Care Process 14th (2017)
ESPEN guideline on nutrition
in cancer patients (2016)

制定日期：2009年

修訂日期：2021年10月（第五版）

編碼：7640-單張-中文-031-05

請寫下您的問題：

題號	1	2
解答	○	○

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：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



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



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，應盡快就醫治療。



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、咖啡、茶、碳酸飲料、巧克力、胡椒、咖哩、辣椒等。

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
全穀雜糧類	米精、精緻白米、麵條、白吐司	燕麥、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆等
豆魚蛋肉類	去筋、皮之肉類、蛋	高油烹調之加工品（如：炸豆皮）
蔬菜類	去皮瓜類、軟嫩之葉菜等	竹筍、芹菜、粗梗等
水果類	木瓜、哈密瓜、西瓜、蓮霧、梨子 註：需去皮去籽	黑棗、芭樂
乳品類	無	乳品及其加工品
油脂與堅果種子類	允許少量烹調用油	堅果種子

注意：此飲食需視情況補充維生素、礦物質以達人體所需。