

低纤维/低渣饮食

纤维是植物的一部分，不能被身体消化。它在通过消化道后没有变化，但是它可以使大便量增大。它也可以像海绵一样吸收液体，软化粪便。全谷类、水果、蔬菜、豆类、坚果和各种籽中都含有纤维。低纤维/低渣饮食会减少肠道内未消化食物的蠕动，从而产生较少的大便。

在下列情况下可能需要低纤维/低渣饮食：

- 1) 如果您的肠道因肿瘤而变窄
- 2) 接受某些类型的肠道手术后
- 3) 当肠道疾病发作时，例如克罗恩病（Crohn's disease）、溃疡性结肠炎和憩室炎
- 4) 结肠镜检查前

是否暂时或永久食用低纤维/低渣饮食，取决于您的身体状况。

食物类别	可选食物	应避免的食物
大米和替代品	<ul style="list-style-type: none">• 精白米• 普通面条，例如米粉（bee hoon）、粿条（kway teow）、老鼠粉（mee tai mak）、炒面（yellow mee）• 普通意面• 白面包• 普通饼干，例如奶油饼干、威化饼干	<ul style="list-style-type: none">• 糙米、红米、黑米和菰米• 全麦面条，例如糙米米粉• 全麦意面• 全麦面包和杂粮面包• 高纤维白面包• 带有干果、坚果、种子或椰丝/椰蓉的面包和饼干• 全麦饼干

低纤维/低渣饮食

食物类别	可选食物	应避免的食物
大米和替代品	<ul style="list-style-type: none">精制早餐麦片，如玉米片，脆米饼去皮马铃薯印度糕（Thosai）不含芝麻的猪肠粉不含菜脯的水粿	<ul style="list-style-type: none">全麦谷物早餐带有干果、坚果、种子或椰丝/椰蓉的谷类早餐燕麦牛奶什锦麦片麦麸藜麦大麦荞麦带皮马铃薯全麦面粉制作的薄饼笋粿蒸胡萝卜糕和山药糕配蔬菜
肉类和替代品	<ul style="list-style-type: none">鲜嫩的肉类和鱼类鸡蛋豆腐	<ul style="list-style-type: none">硬肉或肥肉加工肉类，例如香肠豆类，如黑豆扁豆，如鹰嘴豆坚果种子
奶制品	<ul style="list-style-type: none">牛奶原味酸奶奶酪	<ul style="list-style-type: none">水果酸奶或椰果（nata de coco）
蔬菜	<ul style="list-style-type: none">煮熟的无皮、无籽或无茎的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、花椰菜过滤蔬菜汁	<ul style="list-style-type: none">生蔬菜长豆角玉米豌豆芹菜秋葵蘑菇

低纤维/低渣饮食

食物类别	可选食物	应避免的食物
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 去掉皮和籽的水果，例如苹果、西瓜、芒果、蜜瓜、木瓜、香蕉 • 无核水果，如橙子、柚子 • 无果肉的果汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 带皮水果，如葡萄 • 带有可食用种子的水果，如猕猴桃、火龙果、浆果 • “纤维”非常高质地的水果，如菠萝 • 水果干 • 李子汁
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 用白面粉制作的原味蛋糕和糕点 • 原味冰淇淋 • 卡仕达酱 • 牛奶布丁 • 慕斯 • 原味果冻 • 豆花 • 不含干果或坚果的巧克力 	<ul style="list-style-type: none"> • 用全麦面粉制作的蛋糕和糕点 • 含有干果、坚果、种子或椰丝/椰蓉的蛋糕和糕点 • 含有水果或坚果的冰淇淋 • 含有水果或椰果的果冻 • 用豆类、坚果或种子制作的甜点，如红豆汤，黑芝麻糊 • 爆米花 • 含有干果或坚果的巧克力
其他	<ul style="list-style-type: none"> • 顺滑/过滤过的汤，如番茄汤 • 黄油和软人造黄油 • 无颗粒花生酱 • 不含果片、果皮或果籽的果酱 	<ul style="list-style-type: none"> • 含有豆类、扁豆或蔬菜块的汤，如意大利蔬菜汤 • 颗粒花生酱 • 含果片、果皮或果籽的果酱 • 酸辣酱 • 含有坚果或种子的酱汁或肉汁，如沙爹酱

减少纤维摄入量的其他建议

- 检查食物标签，选择每100克食物中纤维含量低于3克的食物

营养信息			
每包份量:	4		
每份重量:	1 卷 (55 克)		
	每55克含量	每100克	
能量	609 kJ	1107 kJ	
	145 kcal	264 kcal	
蛋白质	5.6 g	10.2 g	
脂肪	1.9 g	3.5 g	
饱和脂肪酸	1.0 g	1.8 g	
胆固醇	0 mg	0 mg	
碳水化合物	26.8 g	48.7 g	
膳食纤维	1.2 g	2.2 g	
钠	58 mg	106 mg	

- 准备所有嫩的食物。选择煨、煮、炖、蒸、焖等烹饪方法。
- 细嚼慢咽。
- 饮食种类丰富合适的食物。向您的营养师咨询适合您的饮食建议。
- 确保摄入足够的液体，防止便秘，除非医生另有说明。
- 如果您发现进食困难或体重意外减轻，请向营养师咨询增加卡路里和蛋白质摄入量的方法。

笔记

笔记

B2 诊所
营养与饮食科部
陈笃生医疗中心, B2 楼

联络热线:
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机
扫描以上的二维码, 或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问,
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院, 2021年版权所有。截至2021年 10月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱