低油飲食

86.1訂定
108.10第6次修訂
112.04第7次修訂
115.11第8次修訂

● 目的

限制飲食中脂肪的攝取量，以降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激及降低血液中脂質濃度。

● 適用對象

1. 胰臟炎。
2. 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
3. 腹瀉及其它造成脂肪消化、吸收、運送及代謝異常之疾病。

● 一般原則

1. 選用瘦肉：瘦肉旁邊附著之油脂及皮層應全部切除。
2. 禁用油炸方式烹調食物，可多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等不必加油的烹調方式。
3. 腸胃不適者，宜減少食用易產氣的食物，例如：洋蔥、蒜頭、韭菜、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
4. 小心潛藏於食物中的油脂。
   堅果類：花生、瓜子、腰果、芝麻、開心果。
   水果類：酪梨。
   乳製品：全脂鮮奶、調味奶、起士。
   其　他：麵包、蛋糕、中西式糕餅、薯條、奶精、奶油、沙拉醬。
5. 少量多餐，食物選擇要均衡，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉的食物，來補充熱量。
6. 必要時可用中鏈三酸甘油酯（MCT）取代部分油脂。