新北市立聯合醫院
NEW TAIPEI CITY HOSPITAL
三重院區 板橋院區
全人醫療 優質專業 關懷弱勢 深入社區 健康促進 成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

大腸鏡檢查飲食注意事項

鏡檢前三日採「低渣飲食」

低渣飲食可減少食物經消化後在腸道留下殘渣的一種飲食。

低渣飲食須知

以均衡食物為基礎，選擇嫩肉(不可有筋膠)、精緻五穀類、過濾果汁、煮熟的低纖維蔬果等；可適量增加水分攝取，以免便秘。牛奶、起司、優格及其他奶製品應禁食。

低渣飲食選擇

全穀根莖類：

白米、麵條、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮或餛飩皮等。

肉類:

嫩肉類、瘦絞肉、鮮魚、蛤蜊、牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬里肌。

去皮： 雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨。

(不能吃：油炸、油煎的肉類、動物皮、五花肉、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗等)。

蛋類：

清蒸蛋、蛋花湯(不加青菜及蔥花)，不能吃煎蛋或滷過久的硬蛋

豆類：

精製加工的豆製品、豆漿、豆腐、豆干、豆花、豆簽、麵腸等。

蔬菜類：

切碎的菠菜、莧菜或地瓜葉嫩葉、紅白蘿蔔、絲瓜、冬瓜、黃瓜

(不能吃：芹菜、竹筍、牛蒡、香菇 、蘆筍、豆子、豆莢、洋蔥青椒、高麗菜、花椰菜、韭菜、茄子)。

真心關懷 擁抱健康
成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

continued

- **水果類：**

各種過濾果汁、木瓜、香蕉、葡萄、水蜜桃、櫻桃、蓮霧、蘋果、哈密瓜、西瓜、香瓜等。

(不能吃：芭樂、棗子、鳳梨、奇異果、釋迦、荔枝、橘子等)。

鏡檢前一日採「無渣流質飲食」

無渣飲料(蜂蜜水或椰子汁)　運動飲料　粥湯/魚湯/菜湯/肉湯

瘜肉切除後飲食注意事項

- 檢查後 3 天內，請採軟質飲食，如稀飯、麵條、蒸蛋及魚肉類。避免進食較硬或高纖食物，如筍類、菇類、青菜梗、玉米、芭樂、鳳梨、橘子、柳丁、番茄等。
- 一星期內勿飲酒、激烈運動及提重物。

其他注意事項

- 若有服用「抗凝血劑」或「抗血小板」等藥物，應主動告知醫師，以評估暫停使用天數。
- 檢查前一周請停止服用促進血液循環(通血路)之保健食品(如：紅麴、納豆、魚油等)
- 糖尿病患之降血糖藥，睡前及檢查日早餐劑量暫勿服用，若因飲食習慣改變而發生低血糖症狀，請儘快採取低血糖處置，如口含糖果、飲用含糖飲料等。
- 其餘藥物請依專科醫師指示服用，或諮詢藥師(24 小時藥物諮詢電話 2982-9111 轉 3189)。
- 大腸鏡檢諮詢電話(02)2982-9111 轉 6224 或 6227。

112.01　58-017

新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982- 9111 分機 3371
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

真心關懷　擁抱健康
成為在地民眾最信賴的健康促進醫院