

## 低纤维/低渣饮食



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

# 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"><li>精制早餐麦片，如玉米片，脆米饼</li><li>去皮马铃薯</li><li>印度糕（Thosai）</li><li>不含芝麻的猪肠粉</li><li>不含菜脯的水粿</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>全麦谷物早餐</li><li>带有干果、坚果、种子或椰丝/椰蓉的谷类早餐</li><li>燕麦</li><li>牛奶什锦麦片</li><li>麦麸</li><li>藜麦</li><li>大麦</li><li>荞麦</li><li>带皮马铃薯</li><li>全麦面粉制作的薄饼</li><li>笋粿</li><li>蒸胡萝卜糕和山药糕配蔬菜</li></ul> |
| 肉类和替代品 | <ul style="list-style-type: none"><li>鲜嫩的肉类和鱼类</li><li>鸡蛋</li><li>豆腐</li></ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>硬肉或肥肉</li><li>加工肉类，例如香肠</li><li>豆类，如黑豆</li><li>扁豆，如鹰嘴豆</li><li>坚果</li><li>种子</li></ul>                                                                                               |
| 奶制品    | <ul style="list-style-type: none"><li>牛奶</li><li>原味酸奶</li><li>奶酪</li></ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>水果酸奶或椰果（nata de coco）</li></ul>                                                                                                                                                      |
| 蔬菜     | <ul style="list-style-type: none"><li>煮熟的无皮、无籽或无茎的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、花椰菜</li><li>过滤蔬菜汁</li></ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>生蔬菜</li><li>长豆角</li><li>玉米</li><li>豌豆</li><li>芹菜</li><li>秋葵</li><li>蘑菇</li></ul>                                                                                                     |

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

# 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<br>145 kcal | 1107 kJ<br>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](mailto: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