

清流質飲食指導

一、什麼是清流質飲食？

清流質飲食是**完全無渣**，此種飲食只含清湯且不產氣、不刺激腸胃道蠕動，在室溫時為**清澈液體**或液化的流質飲食。

二、清流質飲食目的？

以供應水分為主，只含少許熱量及部分電解質，因營養素不足，建議僅能短暫使用，清流質飲食可減少糞便及渣滓的產生，幫助腸胃道功能的恢復，使病人儘早使用正常飲食。

三、什麼樣的病人要吃清流質飲食？

1. 作腸道檢查或腸道手術的飲食準備。
2. 極度虛弱、腹瀉病人或某些手術後腸道尚未能完全適應食物時，作為從靜脈營養轉換成腸道營養的第一階段飲食準備。
3. 嚴重腸胃道感染。
4. 發燒或急病期對食物有噁心、嘔吐、厭食、腹脹、腹瀉等顯著不適應情形。

四、清流質飲食該如何吃？

可選用的食物，例如：去油清湯、米湯、過濾果汁、稀藕粉、碳酸飲料、清果凍、蜂蜜水、糖水、鹽水、咖啡(去咖啡因)、淡檸檬汁等。

五、建議不能吃的食物？

忌食牛奶、豆漿、米漿、易產氣飲料、未過濾的果汁及蔬菜湯、油膩且未過濾之濃湯。

六、一般原則：

1. 除非另外提供適當的營養補充劑，否則不可連續使用 48 小時以上。
2. 給予量應逐漸增加，開始時每小時 30~60 毫升，再視病人情況慢慢增加，且 2~3 小時就應餵食一次。

參考資料

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗 (2019 修訂) ·台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653