**清流質飲食指導**

**一、什麼是清流質飲食？**

清流質飲食是指**完全無渣**，只含清湯且**不產氣、不刺激腸胃道蠕動的飲食**，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，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

stm-black天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2023年04月校閱