

清流質飲食

一. 何謂清流質飲食

清流質飲食是完全無渣，不致產氣或刺激腸道蠕動，在室溫或體溫時為清澈液體或液化的流質飲食。

二. 為何需要清流質飲食？

可提供水分、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及渣滓至最少量，以幫助腸胃道功能的恢復，使病患儘早使用正常飲食。

三. 適用對象

1. 接受腸道檢查或手術前三天清腸時使用。
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，作為靜脈營養轉換到腸道營養之第一階段飲食。
3. 嚴重腸胃道感染之患者。
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. 一般原則

1. 可選用的食物，例如：去油清湯、米湯、過濾果汁、蓮藕粉、碳酸飲料、清果凍、清水、蜂蜜水、糖、鹽、咖啡(去咖啡因)等。
2. 此飲食無法提供足夠營養，僅能短暫使用，除非另外提供適當的營養補充劑，否則不得連續使用四十八小時以上。
3. 此飲食可以作為靜脈營養轉換到腸道營養之第一階段飲食，其給予量宜逐漸增加；開始時每小時 30~60 毫升，而後視病患適應情況再慢慢增加，並且至少每二到三小時就應進食一次。

五. 對供應清流質飲食之建議

1. 若病人需攝食清流質飲食超過兩天以上，則應添加營養補充劑。
2. 告知病人接受此種飲食之必要及重要性。
3. 需在食物限制範圍內，依照病人的喜好給予食物。
4. 建議少量多餐
5. 儘可能在顏色和口味上求變化。
6. 硬糖、汽水、冰水等均可在兩餐間以點心的方式供給。

六. 食物選擇表

以下食物皆可食用



刻利淨檢餐食

- 符合專業低渣標準
- 內含馬鈴薯燉肉、蛋粥、雞肉蛋粥(每盒提供:熱量 336 大卡/14.6 蛋白質)
- 可熱水或電鍋加熱，可微波或直接食用方便快捷有飽足感。



飲沛清澈流質蛋白飲
蜜桃薄荷風味

- 零脂質無纖維，每一瓶提供熱量 300 大卡，10 公克乳清蛋白。

以下食物皆可食用



檢易餐點

- 低渣、全素內含南瓜粥、香菇粥、番茄粥(每盒提供:熱量 501.1 大卡/25.2 克蛋白質)
- 食用方法:每包加入 300~500c.c 熱開水靜置 5 分鐘即可食用。



市售運動飲料

- 市售運動飲料、碳酸飲料、紅茶、綠茶、蜂蜜水、濾渣果汁均可食用。



去油清湯

- 米湯、去油清肉湯(不含肉或其他食材)

※刻利淨檢餐食、飲沛清澈流質蛋白飲若有需求請洽營養科。

※請注意除上述食物以外所有全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類
包含豆漿及其它豆製品、乳品類及其製品、堅果種子類均不適用。

七. 食譜建議

範例一：

早餐：黑咖啡一杯，米湯一碗

早點：汽水一瓶

午餐：清肉湯一碗，清果汁一杯

午點：檸檬茶一杯

晚餐：蔬菜清湯一碗，過濾柳丁汁一杯

晚點：蜂蜜水一杯

每餐的份量可依照病人的需要及喜好而各異。

範例二：

早餐：市售運動飲料一杯或飲沛清澈流質蛋白飲一瓶

午餐：刻利淨檢餐食馬鈴薯燉肉+蛋粥

晚餐：刻利淨檢餐食雞肉蛋粥

護理衛教簽收聯

衛教名稱：空腸灌食飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日