

# 大腸鏡檢前 飲食 控制說明

低渣飲食是大腸鏡檢查必須的要件，若飲食控制不佳，清腸不夠乾淨可能造成檢查失敗，必須重新再做一次。

## 低渣飲食方式

### 低渣專用代餐

飲食控制僅 **1天** (少挨餓2天)



### 一般飲食

少

蔬果

少

油炸

少

奶製品

早

早餐 07:00

自行準備低渣早餐  
(白吐司或白饅頭+無渣飲料)



---

中

午餐 12:00



---

晚

晚餐 16:00



3包代餐可依個人習慣分2-3餐吃

- 簡易方便，不用擔心吃錯
- 專業低渣配方，確保清腸順利

### 自行低渣飲食控制

飲食嚴格控制 **3天**

檢查前一天 (務必低渣)

1. 主食: 只可吃下列食物

  
白稀飯

  
白麵條/白麵線

  
白吐司

2. 搭配: 白開水或無渣清湯/飲料

  
白饅頭

  
蒸蛋(無加料)

  
去皮的魚肉

檢查前一天 (限喝清流液)

只可喝白開水或無渣流質湯品/飲料

  
運動飲料

  
澄清菜湯  
(菜不能吃)

  
澄清魚湯/肉湯  
(魚肉/瘦肉不能吃)

- 食材、烹調準備不便
- 低渣纖維量不易控制，易造成清腸失敗

若擔心自行低渣飲食造成**血糖過低**或**難耐飢餓者**(糖尿病患/老年人/腎功能不佳/便秘/勞動工作者...)建議選用**低渣專用代餐**。

清腸衛教動畫

清腸用藥提醒APP



國語版V3



台語版V3



Android



iOS

24小時諮詢專線：**0800-060-689**

手機請改撥付費電話 0905-217-086(早上09:00-晚上18:00)

0910-060-376(晚上18:00-早上09:00)

著作權所有，未經書面授權嚴禁抄襲仿製