



我要做大腸鏡，檢查前的低渣飲食

我能怎麼選擇？



基本資料

姓名：_____ 性別：男性 女性
身分證字號：_____ 病歷號：_____

年齡

- 19歲以下(含)
- 20-29歲
- 30-39歲
- 40-49歲
- 50-59歲
- 60-64歲
- 65歲以上

教育程度

- 不識字
- 小學肄業
- 小學
- 國/初中
- 高中/職
- 大學/專
- 碩士
- 博士

職業類別

- 教育業
- 金融保險業
- 農林漁牧業
- 服務業
- 學生
- 科技業
- 衛生保健
- 媒體傳播業
- 製造業
- 一般商業
- 公務機關
- 退休
- 其他_____

經濟來源

- 自己
- 父母
- 配偶
- 子女
- 其他

婚姻狀態

- 未婚
- 已婚
- 離婚

同住者

- 獨居
- 父母
- 配偶
- 子女
- 其他

- 是否接受過大腸鏡檢查： 是 否
- 收案日期：_____年_____月_____日
- 檢查項目： 胃鏡加大腸鏡 大腸鏡
- 麻醉： 麻醉 未麻醉
- 開單醫師：_____
- 預計執行檢查日期：_____
- 衛教工具：
 - 口頭說明 衛教單張 Powerpoint DVD 其他 _____

我要做大腸鏡，檢查前的低渣飲食

我能怎麼選擇？

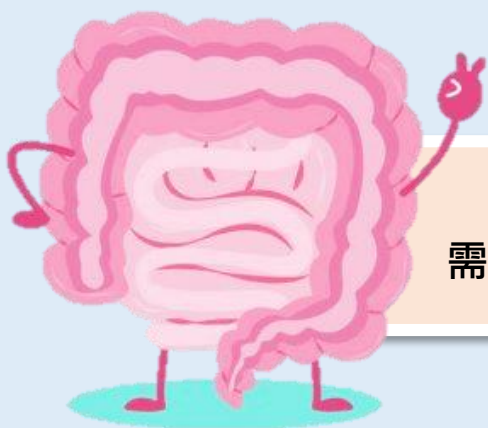


前言

清腸是否乾淨,決定大腸鏡檢查操作順利及品質的重要關鍵。在選擇醫療處置的過程中,容易侷限於所知的訊息不足,導致選擇上因為不了解而產生排斥或恐懼心理,故希望藉由本單帶領你了解低渣飲食準備與選擇,在與醫療人員討論後做出最佳的抉擇。

疾病或健康議題簡介

病人會因腸道準備不完整,增加檢查時間,因良好的低渣飲食腸道清潔準備,是執行大腸鏡檢查成功必要的條件。研究指出大腸鏡檢前改變服清腸藥時間及吃專業低渣代餐,確實可讓腸道清的更乾淨且發現較多瘰肉數量與病變部位,也減少常跑廁所的困擾。



適用對象 / 狀況

經醫師評估
需接受執行大腸鏡檢查者。



為什麼大腸鏡檢查前 要吃低渣飲食

低渣食物可以減少經消化吸收後產生糞便量,使清腸藥容易清除腸道糞便,減少殘留的糞便遮蔽檢查部位,可縮短檢查時間及提高準確度。

腸鏡檢查前飲食應注意些什麼

檢查前需採低渣飲食如：稀飯、麵條、白吐司，忌食蔬菜及水果、牛奶、其他乳製品或任何有渣食物及色素較深的飲料。

依照瀉藥的不同調整飲食處方

1.保可淨(Bowklean powder)：檢查前二日低渣飲食，檢查前一日無渣流質飲食或搭配低渣專用代餐。

2.腸見淨(GI Klean-prep powders)：檢查日前三日低渣飲食。

低渣飲食



白稀飯



白吐司



白饅頭



海綿蛋糕



白麵線



豆腐乳



去皮魚肉



蒸蛋(無加料)

高纖飲食



奶類製品、起司



蔬菜水果



高纖豆漿

無渣流質飲食



無渣飲料 / 果汁



粥湯、肉湯、魚湯、菜湯



運動飲料



低渣飲食
(以下可吃)

低渣飲食
清單



非低渣飲食
(不可吃)

主食

稀飯、麵條、饅頭、吐司、麥粉、米粉、冬粉、西谷米、粉圓、餃子皮、餛飩皮、蘇打餅乾。

主食

米糠、糙米、胚芽米、麥麩、燕麥、黑麵包、麩皮麵包。
根莖類食物：玉米、芋頭、地瓜、山藥、薏仁、蓮子、紅豆、綠豆。

肉魚類

去皮、去筋的肉類：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、魚、家畜、禽(去皮)。如：魚肉、豬里肌、雞胸肉、雞腿肉。

肉魚類

含皮、筋，油炸、油煎的肉類、魚類；雞肫、鴨肫、牛筋。
油脂成份高的肉類：動物皮、五花肉、豬皮、豬腳、牛腩、香腸、培根、熱狗。

蛋類

蒸蛋、水煮蛋、蛋花湯。

蛋類

煎蛋、滷製過久的硬蛋。

油脂

各種植物油，除椰子油、棕櫚油。

油脂

油炸過的豆製品：油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包及未加工的豆類，如：毛豆、黃豆、黑豆、黃豆粉。

點心

清蛋糕、餅乾、豆花。

點心

加水果及堅果類製成的蛋糕與派。油炸的點心，如：沙其瑪、酥餅。

水果

無

水果

纖維含量高的水果：蘋果、蕃茄、水梨、葡萄、橘子、芒果、柳丁、芭樂、柿子、火龍果、棗子、石榴、西瓜、奇異果。加工之水果，如：蜜餞、柿乾、芒果乾。

奶類

無

奶類

各式奶類及其製品。

蔬菜

無

蔬菜

蔬菜的梗莖及老葉等：芹菜、竹筍、牛蒡。蘆筍、豆莢、洋蔥、青椒、高麗菜、高麗菜芽、花椰菜、韭菜、絲瓜、南瓜、海苔、小黃瓜。

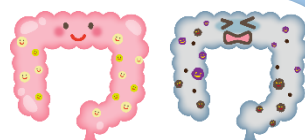
堅果

無

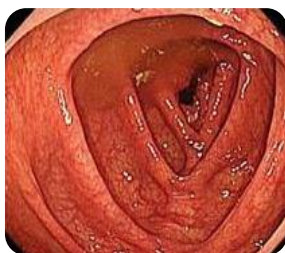
堅果

堅果類，如腰果、芝麻、花生、核桃、杏仁、栗子、核桃。

大腸鏡品質指標 Aronchick量表



優良



良好



尚可



不佳



自備低渣食物與使用專業低渣代餐的比較

馬桶圖

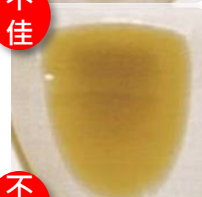
	專業低渣代餐	自行準備
低渣食物選擇	方便簡單 易遵循免煩惱	花時間、繁瑣 食物選擇錯誤
低渣標準	精準控制	無法計算
腸道清潔度 鏡檢品質	極優	受食物選擇 影響
檢查前的 飢餓感	低	高
自費	需要	不需要

佳



解出淡黃色
清澈液體

不佳



解出混濁
液態糞便

(請繼續補充水分)

不佳



解出鬆散糞便
或成型糞便

(請繼續補充水分)

請您回想面對低渣飲食的選擇，什麼是最在意的考量？

內容	非常在意 (5分)	在意 (4分)	普通 (3分)	不在意 (2分)	非常不在意 (1分)
了解如何準備低渣食物					
準備食物的便利性					
經濟因素的考量					
降低饑餓感					
腸道乾淨度、 減少常跑廁所的困擾					

測驗您對執行大腸鏡檢查前低渣飲食的認知

題目	對	不對	不清楚
執行大腸鏡檢查前,正確的選擇低渣飲食,可以減少常跑廁所的困擾?			
低渣飲食的種類包括: 稀飯、麵條、白吐司、白饅頭?			
大腸鏡檢查前,禁食蔬菜水果、牛奶、其他乳製品或任何有渣食物及色素較深的飲料?			
良好腸道準備可以更完整發現較多瘰肉與病變部位?			
大腸鏡檢查前,使用專業低渣飲食代餐,可以降低飢餓感且簡單易遵循嗎?			



您的決定項目是?

- 自行準備低渣飲食
 購買代餐
 目前無法決定,我想與家人或醫療團隊討論

「大腸鏡檢查前,低渣飲食選擇」病患滿意度調查表

您覺得衛教的時間足夠嗎?

- 非常足夠 足夠 普通 不足夠 非常不足夠

您對衛教的指導方式滿意嗎?

- 非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

您對衛教內容瞭解嗎?

- 非常瞭解 瞭解 普通 不瞭解 非常不瞭解

整體而言,您覺得衛教對您做大腸鏡檢查前低渣飲食選擇是否有所幫助?

- 非常有幫助 有幫助 普通 沒有幫助 完全沒有幫助



參考文獻

1. 陳香伶、吳淋禎、張雯雯(2015):門診病人大腸鏡檢查腸道準備不完全改善專案。澄清醫護管理雜誌, 11:62-70。
2. 衛生福利部國民健康署:大腸直腸癌篩檢:“有做有保庇”。2019。
3. 李玉秀、楊寶園、黃月秀、蔡素珍(2009):門診病人大腸鏡檢查護理指導之改善專案。長庚護理, 20(2)223-232。
4. 張家雯、高士鈴、王思涵(2017):探討標準化流程提升健檢中心個案大腸鏡檢查腸道清潔度之效益分析。彰化護理, 20(1) 33-40。