

低油飲食指導

一、目的：

限制飲食中脂肪攝取量，以降低胰臟及腸道的負荷，減少對膽囊的刺激。

二、適用對象：胰臟炎、膽囊炎、膽結石、膽管阻塞、高脂血症。

三、飲食原則：

1、採少量多餐的方式進食。

2、食材挑選：

(1)選用瘦肉，瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部除去。

(2)以瘦肉部分而言，所含油脂的多寡是豬肉>牛肉>鴨肉>魚>雞肉。

3、烹調方法：

(1)多利用蒸、煮、燉、烤、滷、涼拌等方式烹煮，禁止以油炸方式烹調。

(2)如用煎、炒方式烹調製作時，以選用少量植物油為宜。

(3)多選用刺激性較低的調味品，如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜或勾芡方式，以補充低油脂烹調的缺點並促進患者食慾。

(4)滷肉、燉肉料理，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。

4、外食注意事項：

(1)盡量選擇清燉涼拌類的食品。

(2)選擇雞、魚的肉類食物。

(3)調味料用油，如：麻油、奶油、沙拉醬等應盡量避免。

(4)高脂食品，如：核果、洋芋片、酪梨、濃湯等，應盡量避免使用。

5、腸胃不適者，則少食產氣食物：洋蔥、蒜頭、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜。

6、食物的選擇要均衡，以充分提供各類營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。

7、禁止食用各類加工製品，並盡量減少外食機會。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____