



Gastroenterology

Specialty Medicine with Commitment, Care and Compassion

## CLEAR LIQUID DIET FOR ENDOSCOPY - CHINESE 透明流質飲食 內視鏡

### 目的：

透明流質飲食由透明液體組成，易於消化，在腸道中不會有未消化的殘留物。這就是為什麼在內視鏡檢查程序之前必須遵循透明流質飲食的原因。不正確地遵循飲食會影響清腸結果和查看您腸道的能力。

### 定義：

透明流質是指我們用眼睛可以看透，並且沒有固體或果粒的液體。當透明流質在諸如碗或玻璃的容器中時，通過液體是可以看見容器的。雖然黑咖啡/茶和汽水像可樂不是“透明的”，在透明流質飲食中是允許的。

透明流質和食品（明膠）可以有顏色的，只要您能看透它們。**避免任何被著色為紅色或紫色的東西。**尋找清澈、黃色、藍色、綠色或橙色的味道（粉紅色也可以）；比如：檸檬、萊姆、橙子、蘋果、白葡萄、桃子、香蕉、藍莓。（唯一的例外是透明蛋白質飲料，如下面的例子所述）。

### 遵循透明流質飲食的提示：

- 您需要保持水分，特別是做大腸鏡檢查清腸準備！喝很多水！
- 購買不同的選項，所以您可以有多種選擇。
- 一天中經常飲用，避免過於飢餓。
- 喝高蛋白質選項尤其重要。
- 您需要卡路里，所以食用一些不是無糖的選項是重要的，即使是糖尿病患者。
- **絕對不能喝酒！**

### 示例/購物清單：

- 清徹蔬菜、雞肉和牛肉湯/肉湯或湯汁。[高蛋白選項]
- 清徹蛋白質飲料（例如：*Atkins Lift Protein Drinks, Ensure Clear, Boost Breeze*）
  - 可在許多雜貨店和藥店和網路採購。
  - **注意：**如果您只能找到紅色或紫色的選項，可以喝限量，但每 24 小時不超過兩個瓶子或容器，最好用其他透明液體稀釋，如蘇打水、雪碧/7-up、氣泡水等
- 加味明膠/ Jell-O（無水果）和橡皮熊
- 清涼的運動飲料（Gatorade、Powerade、Propel 等）
- 電解質飲料 Pedialyte
- 清澈的果汁（如蘋果或白葡萄）
- 咖啡或茶（不含奶油或牛奶）
- 水（無味、氣泡礦泉水、氣泡水或調味）
- 椰子水（無果粒或與非透明果汁混合物）
- 軟飲料（蘇打水/含氣飲料）
- **Crystal Light** 飲料（也可用於調味您的清腸劑）
- 意大利冰(清冰)、無果粒冰棒/冰棒（不可食用果泥、纖維、冰糕或冰淇淋）
- 硬糖、棒棒糖、薄荷止咳片（提示：這些可在飲用清腸劑相隔之間使用！）