

## 清流质饮食

清流质极易被消化，不会在肠道中留下未消化的残渣。这也是检查前必须遵循清流质饮食的原因。错误饮食可能会影响制剂结果，也会影响能否查看患者肠道。

清流质不含固体食物或果肉。当碗或玻璃等容器盛放清流质时，通过该物质观察容器清晰可见。黑咖啡/茶以及诸如可乐之类的苏打水，虽然不“清”，但却属于清流质饮食。

<p><b><u>不适宜项</u></b></p> <p>固体食物</p> <p>骨汤</p> <p>乳品/牛奶</p> <p>红色或紫色物质</p> <p>酒精</p>	<p><b><u>适宜项</u></b></p> <p><b>高蛋白膳食选择</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔬菜、鸡肉或牛肉清汤/肉煮清汤。</li> <li>• 澄清蛋白饮品（如果您无法找到 <b>Premier Protein</b> 等饮品且无法确定当地商店是否有售，请线上查找）</li> </ul> <p><b>其他选择</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 风味明胶/ <b>Jell-O</b>（不含水果）和软糖熊</li> <li>• 澄清运动饮料（<b>Gatorade</b>、<b>Powerade</b>、<b>Propel</b> 等）</li> <li>• 澄清果汁（如苹果或白葡萄）</li> <li>• 咖啡或茶（不含奶油或牛奶）</li> <li>• 水（白开水、苏打水、起泡水或口味水）</li> <li>• 椰子水（不含果肉或与不透明果汁的混合物）</li> <li>• 软饮料（苏打水/汽水）</li> <li>• <b>Crystal Light</b></li> <li>• 意大利冰、普通冰棒/冰棒（不含果泥或纤维、不含果子露或冰淇淋）</li> <li>• 硬糖果、棒棒糖、薄荷止咳糖（提示：饮用两杯制备液期间食用会有帮助！）</li> </ul>
<p><b><u>提示：</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 准备检查时，患者需要饮用大量液体。</li> <li>• 购买多种饮品，以便患者可以有多种饮用选择。</li> <li>• 需要整日频繁饮用以免过于饥饿。</li> <li>• 饮用<b>高蛋白</b>的饮品选择尤为重要。（请参考“适宜项”中的高蛋白选项）</li> <li>• 患者需要卡路里，所以含糖饮品选择至关重要重要，即使是糖尿病患者亦是如此。</li> </ul> <p><b><u>如果患者正在进行结肠镜检查：</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 从患者开始饮用制剂到离家接受检查期间，患者应做好居家安排。</li> <li>• 请做好发生紧急水样便的准备。</li> </ul>	