

## 清流质饮食

清流质食物容易消化，不会在肠道中留下未消化的残渣。这就是为什么在手术前必须遵循清流质饮食的原因。不正确遵循清流质饮食可能会影响肠道准备效果和肠道检查效果。

清流质食物不含固体或浆状成分。当清流质食物放在碗或玻璃杯等容器中时，可以透过食物看到容器。虽然黑咖啡/茶和可口可乐等苏打水并不“清”，但在清流质饮食中可以饮用。

| <u>不可以摄入的食物</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>可以摄入的食物</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 固体食物<br><br>骨头汤<br><br>乳制品/牛奶<br><br>任何红色或紫色的食物<br><br>酒精                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>高蛋白食物选择</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>清流质的蔬菜、鸡肉或牛肉原汤/汤料。</li> <li>清流质的蛋白饮料（如果您在当地商店找不到 <b>Premier Protein Clear</b> 和 <b>Ensure Clear</b> 等饮料，请在线查找）</li> </ul> <b>其他食物选择</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>风味明胶/果冻（不含水果）</li> <li>清流质运动饮料（佳得乐、Powerade、Propel 等）</li> <li>清流质果汁（例如苹果汁或白葡萄汁）</li> <li>咖啡或茶（不含奶油或牛奶）</li> <li>水（白水、塞尔兹碳酸水、气泡水或口味水）</li> <li>椰子水（无果肉或非清流质果汁混合物）</li> <li>软饮料（苏打水/汽水）</li> <li>Crystal Light</li> <li>意大利冰、原味冰棍/冰棒（无果泥或纤维，无果子露或冰淇淋）</li> <li>硬糖、棒棒糖、薄荷醇止咳糖（提示：在服下各杯肠道准备液后的间隔期间摄入这些食物很有用！）</li> </ul> |
| <b><u>提示：</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>在术前肠道准备期间，您需要喝大量的液体。</li> <li>请购买多种多样的食物，让您有多种选择。</li> <li>全天多饮，以免太饿。</li> <li>如果您能找到清流质蛋白饮料，这些饮料可以使您更容易忍受禁食，并有助于控制血糖。避免饮用红色或紫色饮料。</li> <li>您需要卡路里，因此摄入一些非无糖食物很重要，即使对糖尿病患者也是如此。</li> </ul> <b><u>如果您将要做结肠镜手术：</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>从您开始喝肠道准备液起，请计划一直待在家里，直到您前往接受手术。</li> <li>请做好应对迫切下痢的准备。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |