

饮食指南手册

从**术前一周**开始，您将需要在饮食中避免食用某些食物。遵循以下饮食建议将有助于确保您的结肠尽可能干净，以便医生可以清楚地看到您的结肠内壁。如果您不遵循本指南，您的结肠可能不够干净，这可能会极大地影响您的肠道准备质量。如果医生认为肠道准备不良导致手术质量不佳，我们可能会建议您重做手术。

从**手术前 1-3 天**开始，您将开始**清流质饮食**。请查看您的手术说明，以了解您开始清流质饮食的确切日期和时间。此外，还请参阅清流质饮食手册，以了解肠道准备期间的饮食建议和限制。如果您没有收到此手册，请联系我们的办公室。

	允许的饮食	禁止的饮食
坚果/坚果酱	可以吃： - 柔滑/均匀细腻的花生酱或其他坚果酱 - 杏仁奶 - 杏仁粉	不可以吃： - 坚果，例如花生、杏仁、核桃、腰果等。 - 含颗粒的花生酱或其他坚果酱 - 种子，例如芝麻、葵花籽、火麻仁、奇亚籽、亚麻籽等。 - 含有坚果的格兰诺拉麦片棒或蛋白棒 - 避免食用含有可见种子的酱汁（即莎莎酱、意大利面酱、披萨酱）
种子	可以吃： <u>没有</u>种子的水果和蔬菜，例如蓝莓、香蕉等。 - 您在食用之前去除种子的水果和蔬菜，例如西红柿、黄瓜等。 - 果冻	不可以吃： <u>带</u>种子的水果或蔬菜，例如草莓、覆盆子和黑莓（除非在食用前去除种子） - 果酱/柑橘酱 <u>含</u>种子的水果酸奶
全谷物	可以吃： - 白米 <u>不含</u>可见全谷物、坚果或种子的白面包或全麦面包/面包制品和饼干 - 用白面粉或全麦面粉制成的意大利面 - 燕麦奶 - 用“全谷物”制成的低纤维早餐谷物片，例如 Cheerios、Frosted Flakes 等（它们经过充分加工，可以食用）	不可以吃： - 糙米或野米 - 藜麦或古斯米 - 任何全谷物面包/面包制品或饼干 - 任何含有可见坚果或种子的面包/面包制品或饼干 - 高纤维谷物，例如格兰诺拉麦片、葡萄干麦麸、Grape-Nuts 麦片等。 - 燕麦，包括燕麦粥、即食燕麦片、钢切燕麦等。 - 爆米花