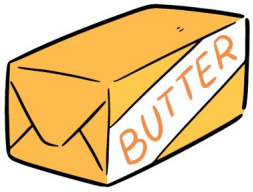
低纤维饮食　大肠镜检查准备

Low-Fiber Diet for Colonoscopy · Simplified Chinese

unio SPECIALTY CARE

大肠镜检查前 5 天开始。只吃**可以吃**那一栏的食物。**不要**吃水果、蔬菜、坚果、种子、豆类或玉米。
大肠镜检查**前一天，只喝清流质**。请按照您的清肠说明。

食物 / 饮料	可以吃	不可以吃
牛奶和乳制品 	• 牛奶 • 奶油 (cream) • 热巧克力 • 酪乳 (buttermilk) • 奶酪（包括茅屋奶酪 cottage cheese） • 原味酸奶 • 酸奶油 (sour cream)	• 加了坚果、种子或燕麦脆片 (granola) 的酸奶 • 加了带皮或带籽水果（例如莓果）的酸奶
面包和谷物 	• 用**白面粉**做的面包、面包卷、松饼、贝果和意大利面 • 白米饭 • 普通饼干（例如苏打饼干 saltines） • 低纤维麦片（米花、麦精 cream of wheat、玉米片 corn flakes）	• 糙米或野米 • 全麦面包、面包卷、意大利面或饼干 • 全谷物或高纤维麦片（granola、raisin bran、燕麦片） • 含坚果或种子的面包或麦片
肉类和蛋白质 	• 鸡肉 • 火鸡 • 羊肉 • 瘦猪肉 • 小牛肉 • 鱼和海鲜 • 鸡蛋 • 豆腐	• 有筋的硬肉
坚果和种子 	• **都不可以**	• 所有坚果（花生、杏仁、核桃） • 所有坚果酱（顺滑或颗粒） • 种子（茴香籽、芝麻、南瓜子、葵花子）

食物 / 饮料	可以吃	不可以吃
油脂 	• 黄油 • 人造黄油 • 植物油和其他食用油 • 蛋黄酱 • 不含种子或坚果的沙拉酱	• 含种子或坚果的沙拉酱
甜点 	• 蛋奶冻 (custard) • 原味布丁 • 冰淇淋 • 雪葩或冰沙 (sherbet / sorbet) • 不含水果的果冻（不可红色或紫色） • 用白面粉做、不含种子、果干或坚果的饼干或蛋糕	• 椰子 • 任何含种子或坚果的东西 • 任何红色或紫色的东西 • 用全麦面粉、种子、果干或坚果做的饼干或蛋糕
饮料 	• 咖啡 • 茶 • 热巧克力或可可 • 透明果味饮料（无果肉） • 汽水 • 不加纤维的 Ensure、Boost 或 Enlive	• 有果肉的果汁或蔬菜汁 • 红色或紫色的饮料
其他 	• 糖 • 盐 • 果冻酱 (jelly) • 蜂蜜 • 糖浆 • 柠檬汁	• 椰子 • 爆米花 • 果酱 (jam / marmalade) • 酸黄瓜酱 (relish) • 腌黄瓜 • 橄榄 • 粗粒芥末酱 (stone-ground mustard)

有问题吗？请打电话给我们：626-898-4560。