



환자 교육

식품영양 서비스



저식이섬유 식이요법

권장하는 음식

식품	권장 음식	피할 음식
야채	잘 익힌 채소: 여름 애호박, 청대콩, 까치콩, 시금치, 늙은 호박, 가지, 감자(껍질 벗긴), 사탕무, 아스파라거스, 버섯류, 토마토 소스와 당근. 건더기 없는 채소 주스.	날 야채와 튀긴 야채, 채소 껍질, 절인음식, 겨울 호박, 완두콩, 옥수수, 브로콜리, 양배추.
과일	잘 익은 바나나, 아보카도, 복숭아, 사과 소스, 과일 통조림(파인애플 제외). 건더기 없는 과일 주스.	과일 껍질. 파인애플, 건자두, 키위, 베리 종류, 포도, 멜론, 코코넛, 말린 과일.
전분, 콩류, 견과류	흰쌀, 마카로니, 스파게티, 국수. 껍질 벗긴 감자와 고구마.	통밀 파스타. 볶음밥. 말린 콩. 땅콩과 땅콩버터. 모든 견과류.
육류, 생선, 가금류	연한 소고기, 닭고기, 돼지고기, 양고기, 생선. 달걀.	튀긴 고기나 생선. 훈제하거나 절인 고기. 소세지.
수프	권장재료로 만든 모든 것	
빵, 시리얼	영양강화된 밀, 통밀, 호밀 식빵이나 빵. 팬케익, 비스킷, 짭짤한 크레커, 바삭한 얇은 토스트와 살짝 구운 비스킷. 익힌 시리얼: 부드럽게 갈은 밀죽, 거칠게 갈은 옥수수죽.	통밀가루, 밀기울, 건포도나 곡물의 씨로 만든 식빵. 밀이나 밀기울로 만든 시리얼, 오트밀, 가늘게 채 친 밀 시리얼, 그레놀라.
후식, 단것, 간식	권장재료로 만든 모든 것	견과류, 코코넛, 건포도, 곡물의 씨앗, 딸기류, 통밀가루로 만든 것. 팝콘.
음료수	모든 음료.	우유는 하루 두 컵이 넘으면 안 됨.

질문사항?

주중 오전 8 시부터 오후 5 시까지는 206-598-4377 로 전화하십시오. 야간과 휴일과 주말에는 하버뷰 병원의 커뮤니티 케어 라인 206-744-2500 으로 전화하십시오.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Digestive Disease Center

Box 356160

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4377

© University of Washington Medical Center
Low Fiber Diet
Korean

Published: 11/2004, 04/2012
Clinician Review: 04/2012

Translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Patient Education

Digestive Disease Center



Low-Fiber Diet

Recommendations

Food	Recommended	Avoid
Vegetables	Well-cooked vegetables: Summer squash, green beans, wax beans, spinach, pumpkin, eggplant, potatoes (without skin), beets, asparagus, mushrooms, tomato sauce and carrots. Vegetable juice without pulp.	Raw and deep-fried vegetables, skins, pickles, winter squash, peas, corn, broccoli, cabbage.
Fruits	Ripe bananas, avocado, peaches, applesauce, canned fruit (except pineapple). Fruit juices without pulp.	Fruit skins. Pineapple, prunes, kiwi, berries, grapes, melons, coconut, dried fruits.
Starches, Legumes, Nuts	White rice, macaroni, spaghetti, noodles. White and sweet potatoes without skins.	Whole-wheat pasta. Fried rice. Dried legumes. Peanuts and peanut butter. All nuts.
Meat, Fish, Poultry	Tender beef, chicken, pork, lamb, fish. Eggs.	Fried meat or fish. Smoked or pickled meats. Sausages.
Soup	Any made from allowed ingredients.	
Bread, Cereal	Enriched white, wheat, or rye breads or rolls. Pancakes, biscuits. Saltines, melba toast, and soda crackers. Cooked cereal: Cream of Wheat, grits.	Bread containing whole grain flour, bran, raisins, or seeds. Wheat flakes, bran flakes, oatmeal, shredded wheat, granola.
Desserts, Sweets, Snacks	Any made from allowed ingredients.	Any made with nuts, coconut, raisins, seeds, berries, whole-grain flour. Popcorn.
Beverages	All beverages.	No more than 2 cups of milk per day.

Questions?

Call us at 206-598-4377 weekdays from 8 a.m. to 5 p.m. After hours and on holidays and weekends, call the Community Care Line at Harborview Medical Center, 206-744-2500.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Digestive Disease Center

Box 356160

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4377

© University of Washington Medical Center
Published: 11/2004, 04/2012

Clinician Review: 04/2012

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>