



患者与照护者教育

# 在您的癌症治疗期间及之后吃得好

此信息将帮助您在您的癌症治疗期间及之后维持您的营养。

良好的营养对于癌症患者来说非常重要。您现在可以进行一些营养改变，这将可能在治疗期间对您有所帮助。从进行健康的饮食开始。这可以增加您的力量，帮助您维持您的体重并帮助您抵抗感染。这甚至可能对治疗的副作用有所帮助。

## 治疗可以如何影响您的进食

### 手术

如果您的体重低于正常，您可能得在您的手术之前增加体重。在这本小册子中，您将找到有关如何食用更多热量和蛋白质的建议。这可以帮助您在手术前增加体重并帮助您在之后恢复。

如果您进行口腔、喉咙或胃部手术，那手术后进食可能会困难。您可能需要通过其它方式获得营养，比如静脉输注（通过静脉）、通过鼻腔中的管子或通过接入胃部或肠上段的管子。

### 放射

对头部和颈部的放射治疗可导致吞咽困难、口味改变、口干或者口腔或喉咙疼痛。对胸部的治疗可导致您吞咽困难。对胃部、腹部（肚子）区域或骨盆的治疗可导致恶心和呕吐、腹泻、腹部绞痛和腹胀。

### 化学治疗

许多化学治疗药物可影响您的消化系统。它们可导致恶心和呕吐、食欲下降、腹泻、便秘、体重增加或减轻，以及食物味道或气味的改变。

### 免疫治疗

免疫治疗刺激您身体的免疫系统来抵抗癌细胞。副作用包括：

- 恶心和呕吐
- 腹泻
- 口腔疼痛
- 口干
- 体重减轻
- 食物味道改变
- 肌肉疼痛
- 疲倦（感觉不同寻常的累）
- 发烧

## 激素治疗

激素治疗使用药物来阻止您的身体产生某些激素或改变其运作方式。副作用包括食欲改变、水潴留、体重增加，以及恶心和呕吐。

## 一般营养指南

### 维生素和矿物质补充剂

您可以从均衡饮食中获取您每日所推荐的所有营养成分。如果您的饮食不足，服用低剂量的多种维生素和矿物质补充剂可有所帮助。

有些人服用大量抗氧化剂、草药或额外的维生素和矿物质，因为他们觉得这样将帮助治愈他们的癌症。这并未显示在抵抗癌症中有所帮助。在某些类型的癌症治疗期间，这实际上可以伤害您。如果您在考虑服用任何维生素、矿物质或草药补充剂，先与您的医生交谈。一位饮食学家或药剂师也可以回答您的问题。

### 替代疗法和辅助疗法

您可能已读过或听说过有关替代疗法，如遵循替代饮食或服用补充剂。有时，这些被用于代替肿瘤科医生（专长于癌症的医生）的常规治疗。许多这些治疗的安全性和有效性尚未被证实。我们确实知道有些是不安全的。其它的可干扰您的化学治疗或放射治疗。**在您开始任何这些治疗之前，与您的医生或护士交谈。**它们可能使您的治疗效果变差并导致损伤。

辅助疗法可帮助人们应付一些癌症和治疗副作用的症状，比如恶心、呕吐和疲倦。它们还可以帮助减轻压力并促进幸福的感觉。它们不会导致任何伤害。辅助疗法包括：

- 反射疗法
- 冥想
- 按摩
- 音乐疗法
- 瑜伽
- 太极
- 针灸
- 灵气疗法

MSK的整合医学服务(Integrative Medicine Service)提供许多类型的辅助疗法，包括个人疗法和小组课程及研讨会。访问[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)或要求您的护士提供更多信息。

## 食品安全

在癌症治疗期间，您的身体很难抵抗感染。确保您所食用的食物是安全的，这比任何时候都更重要。这将降低您的食源性疾病和其它感染的风险。以下是确保食品安全的4个简单步骤。

### 经常清洗您的双手和表面

- 保持您厨房中一块区域干净，用来准备食物和进食。
- 使用纸巾或干净的布代替海绵来清洁您的厨房表面。
- 使用抗菌清洁喷雾来清洁表面。寻找带有漂白剂或氨水的产品，比如 Lysol® Food Surface Sanitizer或Clorox® Clean-Up Cleaner。
- 在准备食物之前和之后，用肥皂和温水好好清洗双手15到20秒钟。
- 在准备每项食物之前和接着准备下一项食物之前用肥皂和热水清洗您的砧板、餐具和器皿。

- 在食用之前好好清洗所有的水果和蔬菜，即使您将会把皮削去。

## 把生的食物和其它食物分开

- 在杂货店购物车、杂货袋和您的冰箱里把生的食物（比如生肉、家禽和鱼）和其他食物分开。
- 新鲜农产品用1块砧板，生肉、家禽和鱼用另一块砧板。

## 把食物烹饪至合适的温度

- 不要食用任何含有生的或未煮熟的蛋、肉、家禽或鱼的食物。
- 使用温度计来测量所烹饪食物的内部温度。在食物最厚部分的中心测量温度。确保肉、家禽、鱼、含蛋菜肴和砂锅菜被烹饪至内部温度达到下表所示的温度：

食品项目	内部温度
鱼	145° F (62.8° C)
牛肉、猪肉和羊排、排骨和烤肉	145° F (62.8° C)
含蛋菜肴	160° F (71.1° C)
碎牛肉	160° F (71.1° C)
鸡胸肉	165° F (73.9° C)
整只家禽（比如鸡和火鸡）	165° F (73.9° C)
碎家禽肉	165° F (73.9° C)
剩饭剩菜和砂锅菜	165° F (73.9° C)

来源：美国农业部(US Department of Agriculture, USDA)

## 及时冷藏

- 从商店带回家中后，把肉、家禽、蛋和其它易变质食品尽快冷藏或冷冻起来。
- 保持冰箱恒温在40° F (4.4° C)或更低。冷冻柜温度应该为0° F (-17.8° C) 或更低。
- 在冰箱中解冻冷冻的食物。不要将之留在室温下解冻。
- 烹饪之后，将食物放在冰箱中冷却。不要将之留在室温下冷却。

如果您的免疫系统变虚弱，您的医生可能要求您遵循比上述更为严格的指导。您可能需要停止食用大多数生的或未煮熟的水果和蔬菜、冷切肉和加工过的肉类、生蜂蜜和未经巴氏消毒的产品。

## 热量和蛋白质

这份资源中的建议可能与您已经知道的一般营养指南有所不同。您可能被告知要添加更多的某种食物以增加您的热量和蛋白质摄入或减少您进食时的不适。您的饮食学家可以帮助您找到一个最适合您的进食规划。

### 有关从您的膳食中获取最多用处的小贴士

大型膳食似乎太具压倒性或者没有吸引力。当您食欲下降或有早饱情况（在您开始进食后不久就觉得饱）时可能会发生这种情况。下面的建议可以帮助您获得足够的热量：

- 一天食用6到8顿小膳食，而非3顿主餐。
- 用沙拉盘装小份量的食物，而非晚餐用的大盘。
- 饮用高热量的热巧克力、水果汁和果浆。
- 避免低热量的饮品，比如水、咖啡、茶和减肥饮品。使用“食谱”章节中的食谱来制作双倍牛奶(Double Milk)和奶昔。
- 在家中和工作的地方放有您最喜欢的零食小吃食品。
- 在一天中的任何时间食用您最喜欢的食物。例如：在午餐或晚餐时食用早餐食物，比如煎饼或煎蛋饼。
- 在您的膳食中包括不同颜色和质地的食物，以使它们更具吸引力。
- 通过在令人愉快、轻松的环境中与家人或朋友一起食用您的膳食来获得良好的用餐体验。
- 比如烤面包或煎培根这样的气味可能会帮助提高您的食欲。

### 有关向您的饮食中添加更多蛋白质的小贴士

您的身体需要平衡的热量和蛋白质来使之最好地运作。您的而医生或饮食学家可能告诉您应在饮食中暂时增加蛋白质的量。如果您最近进行了手术或有伤口，食用更多的蛋白

质将帮助您愈合。下面是帮助您在您的饮食中增加蛋白质质量的建议：

- 食用富含蛋白質的食物，比如雞肉、魚、豬肉、牛肉、羊肉、蛋、牛奶、奶酪、豆類和豆腐。
- 饮用双倍牛奶(Double Milk)（见“食谱”章节）并将之用在需用牛奶或水的食谱中。您可以将之用在即食布丁、可可、煎蛋饼和煎饼混合物中。
- 在热的或冷的麦片中使用双倍牛奶或Ensure®类型的补充剂。
- 向您的煎蛋饼中添加奶酪和煮熟的肉丁。
- 向奶油汤、土豆泥、奶昔和砂锅菜中添加奶粉。
- 把奶酪或坚果黄油（比如花生酱、腰果黄油和杏仁黄油）与饼干一起当零食小吃食用。
- 将坚果黄油抹在苹果、香蕉或芹菜上。
- 尝试上面撒有尖块状奶酪和淋上蜂蜜的苹果片。
- 将坚果黄油拌入您的巧克力或香草奶昔中。
- 把烤坚果和葵花籽、南瓜籽或奇异籽当零食小吃食用。
- 尝试将鹰嘴豆泥与皮塔饼一起食用。
- 向汤、砂锅菜、沙拉和煎蛋饼中添加煮熟的肉。
- 向麦片、砂锅菜、酸奶和肉酱中添加小麦胚芽或磨碎的亚麻籽。
- 食用用蛋制成的甜点。这些包括天使蛋糕、布丁、蛋羹和芝士蛋糕。
- 向调味汁、蔬菜和汤中添加磨碎的奶酪。您还可以将之添加到烤土豆或土豆泥、砂锅菜和沙拉中。
- 在汉堡包和面包粉炸肉排上融化奶酪。
- 向您的沙拉添加鹰嘴豆、腰豆、豆腐、煮得很熟的蛋、坚果和煮熟的肉或鱼。

## 有关向您的饮食中添加更多热量的小贴士

以下的建议可以帮助您摄入更多热量。它们可能和您读到和听到的健康进食似乎有所违背。然而，当您在恢复时，获取足够的热量比只食用健康食物更为重要。

- 不要吃不含脂肪或减少脂肪的食物。避免标签上写有“低脂”、“无脂”或“减肥”的食物和饮品。例如：使用全脂牛奶代替脱脂牛奶。
- 把干果、坚果或干籽当零食小吃食用。把它们添加到燕麦片、冰淇淋或沙拉中。
- 饮用水果浆或水果冰沙。
- 在土豆、米饭和意大利面中添加黄油、玛琪琳人造黄油或油。还将之添加在煮熟的蔬菜、三明治、烤面包和燕麦片中。
- 在烤面包或贝谷圈上添加奶油乳酪，或将之抹在蔬菜上使用。
- 在饼干上抹奶油乳酪和果酱或花生酱和果冻。
- 在面包和饼干上添加果冻或蜂蜜。
- 将果酱和水果丁混合并将之浇在冰淇淋或蛋糕上。
- 把墨西哥玉米片蘸牛油果沙拉酱当零食点心食用。向您的沙拉中添加牛油果片。
- 在沙拉、烤土豆和冷却的熟蔬菜上使用高热量的调味品，比如青豆或芦笋。
- 向土豆泥和蛋糕和饼干的食谱中添加酸奶油、半奶油半牛奶(half and half)或重奶油。您还可以将之添加在煎饼面糊、调味汁、肉汁、汤和砂锅菜中。
- 将打发奶油放在蛋糕、松饼、法式吐司、水果、布丁和热巧克力上。
- 用奶油汁制作蔬菜或意大利面。
- 在沙拉、三明治和蔬菜蘸酱中使用蛋黄酱、奶油沙拉酱或者蒜泥蛋黄酱汁。
- 将燕麦片与酸奶混合，或将之放在冰淇淋或水果上。
- 将加甜的炼乳放在您的冰淇淋或未加糖霜的蛋糕上。混合炼乳和花生酱以添加更多的热量和味道。
- 在您的沙拉或煎蛋饼中添加油炸面包丁。
- 在您的膳食中包括面包馅料作为一道配菜。
- 饮用自制奶昔。尝试“食谱”章节中的奶昔食谱。您还可以饮用高热量、高蛋白质的饮品，比如Carnation® Breakfast Essentials或Ensure。见下一章节中您可购买的营养补充剂的列表。

# 营养补充剂

如果您不能制作您自己的奶昔，有许多营养补充剂您可以购买。有些是高热量、已经配制好的饮品，有维生素和矿物质添加入其中。另有些是您可以混合进其它食物或饮品中的粉末。大多数还是无乳糖的，这意味着即使您有乳糖不耐症用（有困难消化牛奶制品）也可以食。

在您的当地市场或药店查看他们是否出售任何下列品牌。您也可以在网上订购送至家中。联络信息如下所列。

营养补充剂 (生产商)	描述	营养成分	注解
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osmolite® 1 Cal (Abbott)</li> <li>• Isosource® HN (Nestlé)</li> <li>• Glytrol® 无味 (Nestlé)</li> </ul>	清淡，无味饮品。对喜欢轻微甜味的人们有用。可以被用作轻微加甜的奶昔的原料。	每8盎司份量： 255卡路里和9克蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 无乳糖</li> <li>• 无麸质</li> <li>• 符合犹太教</li> <li>• 开封后冷藏</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensure (Abbott)</li> <li>• Boost® 和 Boost 高蛋白 (Nestlé) (注：一些品牌还供应“Plus”的版本)</li> <li>• Ensure Compact (Abbott)</li> <li>• Boost Compact (Nestlé)</li> </ul>	有味、加甜的饮品，有香草、巧克力、草莓和其它口味，取决于品牌。	每8盎司份量： 255卡路里和9克蛋白质  每8盎司“Plus”版本的份量：355卡路里和13至20克蛋白质  每4盎司 Ensure Compact 的份量：220卡路里和9克蛋白质  每4盎司 Boost Compact 的份量：240卡路里和10克蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 无乳糖</li> <li>• 无麸质</li> <li>• 符合犹太教</li> <li>• 开封后冷藏</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucerna® 奶昔 (Abbott)</li> <li>• Boost 葡萄糖管控 (Nestlé)</li> <li>• Glytrol Vanilla (Nestlé)</li> </ul>	为患有糖尿病的人们提供的低糖液体补充剂。有香草、巧克力和其它口味，取决于品牌。	每8盎司份量： 190至250卡路里和10克蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 无乳糖</li> <li>• 无麸质</li> <li>• 符合犹太教</li> <li>• 开封后冷藏</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensure Clear (Abbott)</li> <li>• Boost Breeze (Nestlé)</li> <li>• Resource<sup>®</sup> Diabetishield (Nestlé)</li> </ul>	<p>一种果味饮品，有桃子、橙子、野生浆果、冰茶、苹果、蓝莓石榴和其它口味，取决于品牌。Resource Diabetishield是为患有糖尿病的人们提供的。</p>	<p>每8到10盎司份量： 180至250卡路里和9克蛋白质</p> <p>每8盎司Resource Diabetishield的份量： 150卡路里、7克蛋白质和30克碳水化合物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 无脂</li> <li>• 无乳糖</li> <li>• 无麸质</li> <li>• 符合犹太教</li> <li>• 开封后冷藏</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnation Breakfast Essentials<sup>™</sup> (Carnation)</li> <li>• Scandishake<sup>®</sup> (Aptalis)</li> </ul>	<p>以牛奶为原料、有味道、加甜的粉末，可以与牛奶或水混合，取决于品牌。有香草、巧克力和草莓味。</p> <p>Carnation Breakfast Essentials也有已混合好的罐装，一些口味也有无糖版本。</p> <p>Scandishake有无乳糖的版本。</p>	<p>每8盎司Carnation Breakfast Essentials加全脂牛奶的份量： 280卡路里和12克蛋白粉</p> <p>每8盎司无糖（人工加甜）Carnation Breakfast Essentials加全脂牛奶的份量： 210卡路里和14克蛋白质</p> <p>每11盎司Scandishake加全脂牛奶的份量： 600卡路里和12克蛋白质</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 这些产品中大多数都含有乳糖</li> <li>• 每个份量中脂肪的含量取决于品牌，以及是否是与全脂牛奶、低脂牛奶或水混合</li> <li>• 液体配方打开后或粉末混合后冷藏</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scandical<sup>®</sup>（粉末）(Aptalis)</li> <li>• Benecalorie<sup>®</sup>（液体）(Nestlé)</li> <li>• Duocal<sup>®</sup>（粉末）(Nutricia)</li> <li>• Unjury<sup>®</sup> Medical Quality Protein<sup>™</sup>（粉末）(Unjury)</li> </ul>	<p>无味补充剂，可与饮品或湿润的食物（比如煎饼、松饼和布丁）混合以增添热量、蛋白质或两者均有。</p> <p>Unjury是一种蛋白粉，有无味、香草、巧克力、草莓和鸡汤口味。</p>	<p>每汤匙粉末： 23至35卡路里</p> <p>每1.5盎司液体： 330卡路里和7克蛋白质</p> <p>每27克一勺粉末： 90卡路里和21克蛋白质</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不能用作营养的唯一来源</li> <li>• 在医疗监督下使用</li> </ul> <p>Unjury特有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 符合犹太教</li> <li>• 不可用于温度高于140° F (60°C)的饮料中</li> <li>• 含有牛奶和大豆</li> <li>• 在一家处理坚果、蛋、鱼和贝类的工厂中生产</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepro<sup>®</sup>(Abbott)</li> <li>• Suplena<sup>®</sup>(Abbott)</li> <li>• Novasource<sup>®</sup>肾补充</li> </ul>	<p>为饮食中需要限制钾、磷（或两者均有）的人们提供的营养补充剂。</p>	<p>每8盎司份量： 425卡路里和11至19克蛋白质</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 无乳糖</li> <li>• 无麸质</li> <li>• 符合犹太教</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>剂(Nestlé)</li> <li>Renalcal®(Nestlé)</li> </ul>	有香草、奶油山核桃和浆果口味。		<ul style="list-style-type: none"> <li>开封后冷藏</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Boost Nutritional® 布丁(Nestlé)</li> <li>Ensure 布丁(Abbott)</li> </ul>	高热量、高蛋白的布丁，有香草、巧克力和奶油糖果口味。	每4盎司份量：250卡路里和9克蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>无乳糖</li> <li>无麸质</li> <li>符合犹太教</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Glucerna 零食棒(Abbott)</li> <li>Glucerna 代餐棒(Abbott)</li> </ul>	为患有糖尿病的人们提供的零食棒。	每根棒：150至220卡路里和8至10克蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>符合犹太教</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Orgain™ (Nutricia)</li> </ul>	有机营养奶昔，有甜香草豆、奶油巧克力软糖、摩卡冰咖啡和草莓与奶油口味。	每11盎司份量：255卡路里和16克蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>无麸质</li> <li>不含大豆</li> <li>99.3%无乳糖</li> <li>符合犹太教</li> </ul>

## 购买营养补充剂的联络信息

### Abbott Nutrition

1-800-258-7677

[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)

### Aptalis

1-800-472-2634

<http://store.foundcare.com/aptalis>

### Carnation

1-800-289-7313

[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)

### Nestlé

1-800-422-ASK2 (2752)

[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)

### Nutricia

1-800-365-7354

[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)

### Unjury

1-800-517-5111

[www.unjury.com](http://www.unjury.com)

# 通过营养来处理症状和副作用

这一章节描述了一些您可使用的小贴士来帮助您的：

便秘	口味变化
腹泻	早饱
口干或口腔疼痛	恶心

如果在遵循以上这些小贴士前有任何症状，请告诉您的医生和护士。

## 便秘

便秘是指您排便减少。其可包括：

- 难以排出大便（粪便）
- 大便硬
- 无法清空您的肠道

便秘可能由许多事情造成，包括饮食、活动和生活方式。一些化疗和止痛药物也可导致便秘。饮食原因包括膳食不规律，未食用足够的纤维以及未饮用足够的液体。纤维很重要，因为纤维可以增加您大便的体积。这可有助于将废物移出您的身体。水果、蔬菜和全麦食物都有纤维。以下是通过您的饮食来处理便秘的方法。

## 食用更多高纤维食物

一次一种食物，向您的饮食中添加纤维。确保饮用足够的液体来防止气体和腹胀，高纤维食物的范例是：

- 水果
- 蔬菜
- 全谷物食物（比如全麦麦片、意大利面、玛芬蛋糕、面包和糙米）
- 坚果和籽

## 饮用足量的液体

尝试每天饮用至少8至10（8盎司）的液体。饮用水、水果和蔬菜汁、牛奶和其它液体。这将帮助您保持大便软。

## 在一致的时间进食

试图在每天相同的时间食用膳食。如果您要对您的饮食进行改变，慢慢改变。

## 腹泻

腹泻是频繁、松散、水样的排便。其导致食物快速通过您的肠子。当这种情况发生时，水和营养成分不能很好地被您的身体吸收。腹泻可能是由以下导致的：

- 化学治疗
- 放射治疗
- 胃或肠的手术
- 药物
- 难以消化牛奶和奶制品
- 过量摄入糖醇，比如在无糖糖果中含有的山梨醇或甘露醇
- 其它食物过敏

在您使用以下建议来处理腹泻之前，与您的医生核查。

## 饮用足够的液体

每天饮用至少8至10杯（每杯8盎司）的液体。这将有助于替代您在腹泻时失去的水和营养成分。尝试饮用：

- 水
- 和水混合的水果汁和果浆
- 像Gatorade®这样的运动饮料
- 清肉汤
- 无味的Pedialyte®
- 不含咖啡因的汽水。在饮用之前将汽水开盖放置几分钟以减少冒气泡

避免非常烫或冷、高糖分、高脂肪和辛辣的食物。这些对您的消化系统不利并可能使您的腹泻恶化。

如果您有腹泻的话，遵循下面的饮食指南。

## 水果和蔬菜

可尝试的食物	需避免的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>煮得很熟、去皮并制成菜泥的，或罐装的水果和蔬菜</li><li>香蕉</li><li>去皮的苹果或苹果酱</li><li>和水混合的果汁或果浆</li><li>柔顺的花生酱</li></ul> <p>这些项目中的大多数含有钾和液体，以帮助代替您身体因腹泻而损失的物质。它们还有水溶性纤维，可减少腹泻。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>生的水果和蔬菜、坚果和籽（除了那些被允许的）</li><li>可能导致气体的蔬菜，比如西兰花、花椰菜、卷心菜、豆类和洋葱</li></ul>

## 淀粉和碳水化合物

可尝试的食物	需避免的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>精白面包、麦片、米饭、意大利面和穀粉</li><li>煮土豆或土豆泥（无皮）</li><li>饼干、椒盐脆饼和全麦饼干</li></ul> <p>这些食物中的一些含有盐，以帮助代替您身体因腹泻而损失的。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>全麦面包、意大利面、麦片和糙米</li><li>带有坚果或籽的面包制品</li><li>高脂肪面包和糕点，比如羊角面包和甜甜圈</li><li>炸土豆</li></ul>

## 肉类与肉类替代品

可尝试的食物	需避免的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>瘦肉，比如无皮的鸡肉或火鸡鸡胸肉</li><li>煮得很熟的蛋</li><li>豆腐</li></ul> <p>这些是清淡、低脂肪和低纤维的食物。它们对您消化系统有利。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>肥肉，像意大利蒜味腊肠、意大利辣香肠或香肠</li><li>炸的肉类和豆腐</li><li>带皮肉类</li></ul> <p>这些食物对您的消化系统不利。它们可导致不适并使您的腹泻恶化。</p>

## 奶制品

可尝试的食物	需避免的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>低脂牛奶或酸奶</li></ul> <p>如果您消化牛奶和牛奶制品有问题，尝试无乳糖的牛奶，比如Lactaid®牛奶、豆奶或米浆。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>全脂牛奶</li><li>冰淇淋</li><li>高脂肪奶酪</li><li>酸奶油</li></ul>

## 调味品

可尝试的食物	需避免的食物
<ul style="list-style-type: none"><li>盐，除非您因其它原因必须避免盐</li><li>不含脂肪的肉汁和沙拉酱</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>大量糖和香料</li><li>浓郁的肉汁和沙拉酱</li><li>含咖啡因的食物或饮品（比如巧克力，茶或汽水）</li></ul> <p>这些食物对您的消化系统不利。这可导致不适并使您的腹泻恶化。</p>

## 口干或口腔疼痛

当您的嘴干或疼痛时，进食可能变得困难或痛苦。一些食物可能难以咀嚼和吞咽。

口干或口腔疼痛可有由以下引起：

- 化学治疗
- 放射治疗
- 药物
- 头部和颈部的手术
- 感染
- 其它医疗问题

口干或口腔疼痛可能导致蛀牙。这是因为您产生较少唾液，而唾液保护您的牙齿以防蛀蚀。

您食用的食物种类可带来区别。选择湿润、柔软质地并容易吞咽的食物。避免干或粗糙的食物。下面是一份您可尝试的食物的列表。

## 当您口干时

可尝试的食物	需避免的食物
<p>柔软的、做成菜泥的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 砂锅菜、豆类菜、通心粉和奶酪，以及炒蛋</li> <li>● 煮熟的嫩鸡肉和鱼</li> <li>● 煮熟的麦片</li> <li>● 炖菜和奶油汤</li> <li>● 婴儿食品</li> <li>● 向食物中添加调味汁、肉汁、果汁、清肉汤、玛琪琳人造黄油和酸奶油</li> <li>● 蘸在牛奶或茶中的面包、饼干和其它烘焙食品</li> </ul> <p>冷的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶昔、冰沙、酸奶、明胶、茅屋芝士和营养补充剂（见“营养补充剂”这一章节）</li> <li>● 制成泥的水果和蔬菜</li> </ul>	<p>粗糙或干的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 尝试没有调味汁的干肉</li> <li>● 干而粗糙的面包、饼干、椒盐脆饼和麦片</li> <li>● 粗糙的生水果和蔬菜</li> </ul>

## 当您口腔疼痛时

可尝试的食物	需避免的食物
<p>清淡的、柔软的、做成菜泥的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 淡味砂锅菜、土豆泥、通心粉和奶酪，以及炒蛋</li> <li>● 煮得软熟的或做成菜泥的鸡肉和鱼</li> <li>● 奶油汤</li> <li>● 煮熟的麦片</li> <li>● 婴儿食品（木薯淀粉和原味）</li> <li>● 向食物中添加玛琪琳人造黄油、酸奶油和清淡的调味汁（根据耐受）</li> <li>● 蘸在牛奶或茶中的面包、饼干和其它烘焙食品</li> </ul> <p>冷的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶昔、冰沙、酸奶、明胶、蛋羹、茅屋芝士和营养补充剂</li> </ul>	<p>粗糙或干的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 干肉</li> <li>● 干面包、饼干和椒盐脆饼</li> <li>● 粗糙的生水果和蔬菜</li> </ul> <p>辛辣、咸和酸性食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 用大量香料制成的食物，比如胡椒或辣椒粉</li> <li>● 盐分高或用醋制成的食物</li> <li>● 柑橘类水果制品（比如橙汁和柠檬汽水）</li> <li>● 番茄制品（比如意大利面酱、番茄汁或番茄汤）</li> </ul>

您进食的方式可带来区别。以下是避免刺激您的嘴的一些小贴士：

- 将您的食物煮到柔嫩。使用一个搅拌机来将食物做成菜泥。要求我们以下资料的一份副本：《菜泥和机械软饮食的进食指南 (*Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets*)》。
- 将您的食物切成小块，让您容易咀嚼。
- 经常用水漱口。
- 在吃饭时饮用液体，在咬嚼之间吮吸一口。
- 使用吸管来饮用液体，以防止其触碰到您疼痛的嘴。
- 如果您口干，尝试不含糖的薄荷糖或口香糖以产生更多唾液。
- 刷您的牙齿（在您的医生或牙医的允许下）和舌头。饮用更多的液体以帮助保持您的口腔清洁。

## 口味变化

您的味觉是由5个主要感觉组成的。这些是咸味、甜味、鲜味、苦味和酸味。您的味觉可受到化学治疗、放射治疗和其它药物的影响。口味变化因人而异。最常见的变化是您口中有苦味和金属味道。有时食物的味道可能什么都不像。

### 当您的食物似乎无味时：

- 改变您食物的质地。例如：相比烤土豆您可能更喜欢土豆泥，或者是反过来。一些食物可能在冷却时或室温下味道更好。
- 选择并准备对您来说看上去、闻上去好的食物。
- 根据耐受使用更多香料和调味料，例如：
  - 向您的食物中添加调味汁和调味品，比如酱油或番茄酱。
  - 将您的肉类或肉类替代品腌泡在沙拉酱、水果汁或其它调味汁中。
  - 使用洋葱或大蒜为您的蔬菜或肉类加味。
  - 向您的食物中添加药草，比如迷迭香、罗勒、牛至和薄荷。
  - 向您的奶昔或酸奶中拌入水果。您还可以尝试薄荷或咖啡味的奶昔。



- 尝试酸的和酸性的食物。这些可能有助于刺激您的口味。
- 尝试在一餐之中交替吃不同味道食物，比如茅屋芝士和菠萝、罐头水果和原味酸奶，或者烤奶酪和番茄汁。

### **如果您口中有苦味或金属味：**

- 在饭前用水漱口。
- 通过刷您的牙齿（如果您的医生允许的话）和您的舌头以及饮用更多液体来保持良好的口腔卫生。
- 如果肉类味苦，尝试将之腌泡在调味汁或水果汁中，或者在上面挤上柠檬汁，如果您的嘴不疼痛的话。
- 包括肉类替代品以获取蛋白质，比如奶制品和豆类。
- 使用塑料餐具以减少金属味。
- 尝试不含糖的薄荷或口香糖。

### **如果食物味道太甜：**

尝试向食物中添加一些盐或用水稀释食物。如果每样东西味道都是甜的，则尝试更多酸性食物。

### **如果食物的味道或气味与平时不同：**

- 避免有强烈气味的食物。由于牛肉和鱼的气味最强烈，尝试食用家禽、蛋和奶制品。
- 试试不同的调味品和食物组合，比如：
  - 向食物中添加调味汁
  - 改变食物的温度和质地
- 如果食物味道太甜，尝试添加柠檬汁或盐。
- 如果您的嘴不疼痛，尝试酸性的食物，比如柠檬片或柑橘类水果来刺激口味。
- 在您进食前与进食后漱口。
- 在您吃饭的整个过程中小口吮吸液体，以冲掉食物的味道。

- 通过刷您的牙齿（如果您的医生允许的话）和您的舌头以及饮用更多液体来保持良好的口腔卫生。您的医生还可能推荐使用一种不含酒精的漱口水，比如Biotene或小苏打漱口水（在1杯温水中混合¼茶匙小苏打）。这可能帮助您处理您的口味变化。

与您的医生或牙医核查以找出您口味变化的原因。您应该在对您的饮食进行任何长期的变化之前就这样做。如果您有任何有关您的饮食需求的问题或顾虑，请联络一位饮食学家。

## 早饱

早饱是指您在进食时感觉比平时饱得更快。例如：在吃饭才吃了一半的时候您就可能感觉不能再吃任何东西了。这在您进行了胃部手术之后、当您便秘时可能发生，可能是因为药物副作用或者其它原因。如果您很快就感觉饱了，尝试：

- 少食多餐
- 大部分液体在您饭前或饭后饮用
- 用富含卡路里和蛋白质的食物强化您的膳食（例如：脱脂奶粉、小麦胚芽、坚果黄油、牛油果）
- 进行轻体力活动以促进食物在您的消化系统中移动

## 恶心

恶心是一种胃部不适或作呕的感觉。如果您觉得恶心，您也可能会呕吐。恶心可能是放射治疗、化学治疗和手术导致的。还可能是疼痛、药物和感染导致的。下面是通过营养来处理您的恶心的建议。在您尝试下面任何小贴士之前，请与您的医生或护士核查。另外，询问您的医生或护士您是否需要止吐剂。这是一种预防或治疗恶心和呕吐的药物。

可尝试的食物	需避免的食物
含淀粉、低脂、清淡的食物 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 干吐司、饼干和贝谷圈</li> <li>● 天使蛋糕和香草松脆饼</li> <li>● 果子露、低脂冰淇淋或冰冻酸奶</li> <li>● 明胶</li> <li>● 罐装、未加甜的水果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高脂肪、过分辛辣或过分甜的食物</li> <li>● 肥肉</li> <li>● 油炸食品，比如蛋和炸薯条</li> <li>● 加重奶油的汤</li> <li>● 奶油蔬菜</li> </ul>

<p>冷的食物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷蛋白质，比如去皮鸡肉、奶酪和酸奶</li> <li>● 清淡的意大利面沙拉</li> <li>● 冰棍</li> <li>● 冷却的清液，比如肉汤、营养补充剂（比如 Ensure 或 Ensure Clear）和加水稀释的果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高脂肪、高糖分的糕点、甜甜圈和小甜饼</li> <li>● 用浓郁香料制成的食物，比如胡椒或红辣椒、洋葱、辣酱或沙拉酱</li> </ul> <p>高脂肪食物可能在您的胃中停留较长时间，并且较难消化。这些食物中的许多都有强烈气味或味道，可能导致恶心或使之恶化。</p>
--	---

## 一般小贴士

- 注意您食用的食物量。
- 尝试方便食品来预防您烹饪或准备食物时觉得恶心，比如外卖食物或冷冻晚餐。如果您需要，请求别人为您烹饪。
- 如果食物的气味让您感觉恶心，尝试冷的食物，比如三明治或沙拉。这些食物的气味不像热的食物那样强烈。对于热的食物，如果可能的话在烹饪时离开那个区域。您也可以让别人为您把食物装盘，并尝试让您的食物冷却几分钟再食用。
- 少食多餐。这可以防止您吃得太饱并使您在一整天中食用更多的食物。
- 大多数的液体在您的膳食之间饮用，以防止太快就觉得饱或者腹胀。
- 慢慢进食并充分咀嚼您的食物以帮助消化。避免吃饭后立即活动。
- 在令人愉快的环境中进餐。选择一个有着舒适温度的、令人放松的地方。
- 避免有强烈气味的地方。与朋友或家人一起进食也可能帮助您从感觉恶心上分散注意力。穿宽松的衣服以保持舒适。
- 如果您在早晨感到恶心，将饼干或干吐司放在您的床边。在起床之前先食用这些。
- 避免在快要开始治疗或治疗后马上食用您最喜欢的食物。您可能会开始讨厌这些食物。

如果恶心对您来说是一个持续性问题，那坚持记一份食物日记可能会有用。这是对您所食用的食物、您进食的时间以及您进食时环境进行的记录。记下您觉得恶心时的任何情况。与您的医生、护士或饮食学家商量。

## 疲倦

疲倦是癌症和癌症治疗的最常见副作用。疲倦可能阻止您进行日常活动。疲倦也可能影响您的生活质量并降低您对治疗的耐受。

疲倦可由许多症状造成，比如：

- 食欲不振
- 忧郁
- 恶心和呕吐
- 腹泻或便秘

这些症状的缓解可以给您更多的能量。还可以增加您的幸福感。

另外一个选择是节省您的精力。您可以通过以下来节省精力：

- 要求家人和朋友帮忙购物和准备您的膳食。
- 当您的能量低的时候，购买已经准备好的或外卖的食物。
- 把您经常使用的原料和用具放在手边。
- 在烹饪时尝试坐着而不是站着。
- 食用少量而频繁的高热量膳食或零食点心，那样您的身体可能就不需要那么多能量来消化您的食物。

如果您独自生活并无法购买食物或准备膳食，您可能符合资格加入一些食物项目，比如God's Love We Deliver或Meals on Wheels。一些项目可能有年龄或收入要求。您的社工可以向您提供更多信息。

从事体力活动事实上可能会提高您的能量水平。与您的医生讨论有关进行轻至中强度活动，如散步或做园艺。研究显示有些体力活动可以改善您的日常功能、提高能量水平、促进食欲并提升情绪。

## 药物

尽管饮食变化可有所帮助，但可能需要药物来处理您的副作用。药物可对恶心、腹泻

和便秘有所帮助。告诉您的医生或护士您在治疗期间出现的任何副作用。

## 在您的癌症治疗结束后

当您的癌症治疗结束时，那是考虑进行良好的食物选择的好时候。您将希望做出促进健康和幸福的选择。选择低脂肪而富含维生素、矿物质、纤维和植物化学物质的食物。植物化学物质，也被称为植物营养素，是可能预防癌症的植物物质。植物化学物质的范例包括番茄中的番茄红素、姜黄中的姜黄素以及葡萄皮中的白藜芦醇。

饮食与健康相连接。没有证据显示您食用的食物将预防您的癌症复发。但是，食用正确的食物将帮助您重获力量、重建组织并感觉处于最佳状态。以下小贴士可能有所帮助：

- 在您的饮食中包括多种水果和蔬菜，以确保您获得许多不同的营养成分。您可以在一天中的任何时候吃水果和蔬菜，煮熟的或是生的。一定要多吃非淀粉类蔬菜。阅读下表中淀粉类和非淀粉类蔬菜的范例。

非淀粉类蔬菜		
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 洋蓍</li><li>○ 洋蓍心</li><li>○ 芦笋</li><li>○ 豆类：<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 绿豆</li><li>▪ 蜡豆</li><li>▪ 意大利豆</li></ul></li><li>○ 豆芽</li><li>○ 甜菜</li><li>○ 西兰花</li><li>○ 球芽甘蓝</li><li>○ 卷心菜</li><li>○ 胡萝卜</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 花椰菜</li><li>○ 芹菜</li><li>○ 黄瓜</li><li>○ 茄子</li><li>○ 绿洋葱（青葱）</li><li>○ 苜蓝</li><li>○ 韭菜</li><li>○ 蘑菇</li><li>○ 秋葵</li><li>○ 洋葱</li><li>○ 辣椒</li><li>○ 萝卜</li><li>○ 西葫芦</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 沙拉蔬菜：<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 菊苣</li><li>▪ 莴苣菜</li><li>▪ 卷心窝苣</li><li>▪ 长叶莴苣</li><li>▪ 绿叶生菜</li><li>▪ 红叶菠菜</li><li>▪ 菠菜</li></ul></li><li>○ 番茄</li><li>○ 大头菜</li><li>○ 荸荠</li><li>○ 西洋菜</li><li>○ 节瓜</li></ul>
淀粉类蔬菜		
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 玉米</li><li>○ 豌豆</li><li>○ 大蕉</li><li>○ 土豆</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 笋瓜：<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 橡实形南瓜</li><li>▪ 胡桃南瓜</li><li>▪ 南瓜</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 番薯</li></ul>

- 食用全麦面包和麦片。选择高纤维食物，比如：

- 麸皮和碎小麦麦片
- 糙米
- 杂粮、全麦和燕麦面包

尝试不同的谷物，比如大麦、荞麦和干小麦。

- 豆类也是纤维和营养成分的一个极佳来源。它们包括：

- 豆类和豌豆类（鹰嘴豆、斑豆、腰豆、白豆、豌豆、豇豆和利马豆）
- 扁豆
- 味噌（厚的豆面酱）

- 限制您摄入：

- 脂肪
- 盐
- 糖
- 酒精
- 烟熏的、腌制的或腌渍的食物。

- 选择低脂牛奶制品、瘦肉、无皮家禽和烤鱼。

- 使用低脂烹饪方式准备膳食，比如热灼、蒸和煮。

# 新美国餐盘

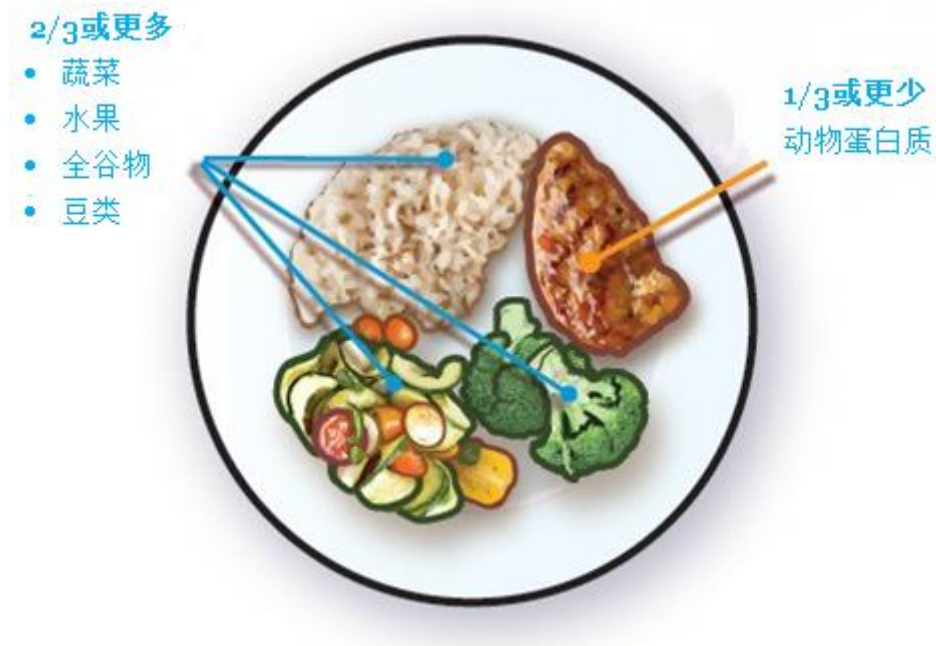


图1. 新美国餐盘

“新美国餐盘”是一张餐位餐具的图片，显示一顿健康的膳食应该看上去是什么样的（见图1）。这张图片注重食物的健康部分分量和类型。“新美国餐盘”建议食用的膳食是由2/3（或更多）的蔬菜、水果、全谷物或豆类以及1/3（或更少）的动物蛋白质组成的。对于蛋白质，您也可以使用一种植物蛋白质来代替，比如豆类。应该限制或避免脂肪和糖含量高的食物。如需更多有关“新美国餐盘”指南的信息，前往：[www.aicr.org/new-american-plate](http://www.aicr.org/new-american-plate)。

## 食谱

在您制作这些食谱之前，请注意生的蛋可导致食物中毒。不要将生的蛋添加到您的奶昔中。

如果您有糖尿病或高血糖，这些食谱可能对您并不适合。与您的饮食学家交谈。

双倍牛奶	
<ul style="list-style-type: none"><li>1夸脱全脂牛奶</li><li>1包脱脂干奶粉（来制作1夸脱产品）</li></ul> 混合在搅拌机中并冷藏。	每8盎司份量： <ul style="list-style-type: none"><li>230卡路里</li><li>16克蛋白质</li></ul>

### 标准奶昔

- 1杯双倍牛奶
- 2杯上等优质冰淇淋（任何口味）
- 2汤匙糖或糖浆

混合在搅拌机中并冷藏。

每8盎司份量：

- 470卡路里
- 11克蛋白质

### 标准酸奶奶昔

这种奶昔没有标准奶昔那么甜，可能适合那些喜欢微甜的人

- 8盎司原味酸奶（如果您无法找到普通酸奶，则使用低脂酸奶）
- 2杯上等优质冰淇淋（任何口味）
- 4盎司双倍牛奶

混合在搅拌机中并冷藏。

每8盎司份量：

- 380卡路里
- 10克蛋白质

### 为患有糖尿病的人们提供的标准奶昔

- 8盎司双倍牛奶
- 2杯无糖冰淇淋（任何口味）
- 4茶匙芥花籽油或橄榄油
- 2茶匙NutraSweet®或其它无卡路里的代糖（可选）

混合在搅拌机中并冷藏。

每8盎司份量：

- 260卡路里
- 10克蛋白质

### 标准不含奶制品的奶昔

- 8盎司燕麦牛奶、豆奶或杏仁牛奶
- 2杯大豆冰淇淋（任何口味）
- 4汤匙芥花籽油或橄榄油
- 2汤匙枫树糖浆或糖（如果您正使用加甜的、不含奶制品的牛奶，则省去这一成分）
- 仅用于香草奶昔：添加1/2茶匙香草精

混合在搅拌机中并冷藏。

每8盎司份量：

- 285卡路里
- 6克蛋白质



### 香草或巧克力杏仁奶昔

使用标准奶昔食谱中的香草冰淇淋并添加以下：

- 1/2杯磨碎的脱皮（无皮）杏仁
- 1/2茶匙香草精（如果喜欢的话，添加更多的甜味剂）

用于巧克力杏仁奶昔：

- 将1/2杯巧克力糖浆代替标准奶昔食谱中的其它甜味剂并添加1/2杯磨碎的脱皮杏仁

混合在搅拌机中并冷藏。

每8盎司香草杏仁奶昔的份量：

- 480卡路里
- 15克蛋白质

每8盎司巧克力杏仁奶昔的份量：

- 500卡路里
- 13克蛋白质

### 枫树核桃或山核桃奶昔

- 1杯双倍牛奶
- 2杯上等优质香草冰淇淋
- 1/4杯枫树糖浆
- 1/2杯磨碎的核桃或山核桃

混合在搅拌机中并冷藏。

每8盎司份量：

- 480卡路里
- 12克蛋白质

### 花生酱奶昔

- 向任何标准奶昔食谱中添加1/2杯花生酱。
- 将1/2杯加甜炼乳或巧克力糖浆代替标准奶昔食谱中的其它甜味剂。

混合在搅拌机中并冷藏。

带有加甜炼乳的每8盎司份量：

- 660卡路里
- 19克蛋白质

带有巧克力糖浆的每8盎司份量：

- 640卡路里
- 16克蛋白质

### 果味奶昔

向任何标准奶昔食谱中添加以下：

- 1杯冷冻的、新鲜或罐装水果，比如草莓、覆盆子、蓝莓、香蕉、芒果或桃子

每8盎司份量：

- 380卡路里
- 8克蛋白质

<ul style="list-style-type: none"> <li>您可以添加更多的甜味剂，取决于水果的口味有多么酸甜。</li> </ul> <p>混合在搅拌机中并冷藏。</p>	
---	--

樱桃香草或巧克力樱桃奶昔	
<p>向任何标准奶昔食谱中添加以下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1杯去核樱桃</li> <li>1/2茶匙香草精或将1/2杯巧克力糖浆代替标准奶昔食谱中的其它甜味剂</li> </ul> <p>混合在搅拌机中并冷藏。</p>	<p>每8盎司樱桃香草的份量：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>380卡路里</li> <li>8克蛋白质</li> </ul> <p>每8盎司巧克力樱桃的份量：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>430卡路里</li> <li>7克蛋白质</li> </ul>

## 其它奶昔变化

在您尝试这份资源中的奶昔食谱之后，试试用其它的成分。您可以使用下面任何成分来改变奶昔的味道并增加其卡路里数：

- 花生酱和香蕉
- 香蕉和核桃
- 菠萝和椰子奶油\*
- Oreo®饼干\*
- M&M's®\*
- 花生酱杯\*
- 加味甜酒，\*在您的医生的批准下并仅为偶尔使用

\*如果您有糖尿病或高血糖，这些成分可能对您并不适合。在您尝试它们之前与您的饮食学家交谈。

## 菜单范例

使用这些菜单范例来激发您的想象力。它们可以给您在家中制作您自己的高热量、高

蛋白质膳食的想法。您可能觉得将一顿膳食分为2个部分可能方便地使您在那天晚些时候有一份小量的、现成的膳食可以食用。

如果您对来说制作自己的膳食有困难，请求家人或朋友的帮助。尝试在您有精力的那些日子里分批制作膳食并将他们冷冻起来在之后的日子食用。您也可以食用现成制作好的食物，比如冷冻晚餐、整个烧熟的鸡或外卖食物，只要您并不需要遵循低微生物饮食。

## 要点

- 如果您有糖尿病或高血糖，使用未加甜的或用代糖制成的产品。限制您饮用的水果汁的量。
- 膳食规划中的液体量要少，那样您就不会一开始进食就很快感觉饱。尝试将大多数液体在您的膳食之间饮用。大多数成人每天需要8到10杯（每杯8盎司）液体。这包括果汁、水、奶昔和汤。其还包括在室温下就会变成液体的固体，比如意大利冰。
- 如果您乳糖不耐受，您不应该饮用普通奶牛的奶。而是应该饮用Lactaid®牛奶、米浆、杏仁牛奶或豆奶。**如果您有或曾经有过乳腺癌，询问您的医生是否可以食用含有大豆的食物。**尝试这些奶的加甜版本以获取额外的热量。与其它奶制食品一起服用Lactaid片剂或滴剂，比如冰淇淋或软奶酪。轻度或中度乳糖不耐受的人们通常能够食用硬质陈年奶酪和酸奶。
- 素食者和绝对素食主义者菜单包括在此。素食者和绝对素食主义者都应该食用更多的坚果、籽和油以增加他们的热量。绝对素食主义者应该特别注意食用富含维生素B12、钙、铁和锌的食物。如果您遵循素食者或绝对素食主义者饮食，请与一位饮食学家交谈。
- 这些菜单范例含有的水果和蔬菜少于每日建议的份量，即两者相加为5至9个份量。这是因为水果和蔬菜热量低但容易让人感觉饱。建议您注重更高热量和蛋白质的食物以防止体重减轻。如果您发觉您达不到每日建议的份量，与您的医生交谈有关您是否可以服用一片多功能维生素以弥补可能缺失的任何营养成分。
- 见“食谱”章节中双倍牛奶（Double Milk）的食谱，以及列举在菜单范例中的奶昔。

## 普通饮食的菜单范例

膳食	普通饮食	普通饮食	普通饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>1个煎蛋卷加1盎司磨碎的奶酪</li> <li>小羊角面包加黄油和果冻</li> <li>4盎司橙汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2个用双倍牛奶或半奶油半牛奶(Half n' Half)加黄油和糖浆制成的小煎饼</li> <li>4盎司菠萝汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4盎司梨浆</li> <li>1片法式吐司加¼杯切碎的坚果、黄油和糖浆</li> </ul>
早中午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>2汤匙花生酱和1汤匙果冻，放在4块饼干上</li> <li>4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4片全麦饼干加</li> <li>¼杯茅屋芝士和杏桃酱</li> <li>4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8盎司桃子</li> <li>果味奶昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>½个在黑麦面包上的烤火鸡和瑞士奶酪三明治</li> <li>4盎司用双倍牛奶制成的热巧克力，浇上打发奶油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½个加蛋黄酱和番茄酱的芝士汉堡</li> <li>15根炸薯条</li> <li>4盎司用双倍牛奶制成的巧克力牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½杯通心粉和奶酪，浇上额外磨碎的奶酪</li> <li>½杯花椰菜与在黄油中炒过的面包屑</li> <li>4盎司杏桃浆</li> </ul>
下午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>½杯什锦杂果（混合干果和坚果）</li> <li>4盎司蔓越莓汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1片面包加1盎司融化的马苏里拉芝士</li> <li>4盎司梨浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8盎司水果酸奶</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>1片（2英寸）的法式乳蛋饼</li> <li>½杯带奶油或芝士汁的西兰花</li> <li>4盎司桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1份（2英寸见方）的意大利烤肉千层面</li> <li>½杯豌豆加洋葱和黄油或奶油汁</li> <li>4盎司普通汽水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2盎司牛排</li> <li>½杯炒青豆加杏仁条</li> <li>4盎司葡萄汁</li> </ul>
晚间点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>½杯上等优质*香草冰淇淋，浇上切碎的山核桃、枫树浆和打发奶油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½杯蛋羹，浇上打发奶油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1片（2英寸）的苹果馅饼和1盎司切达奶酪</li> <li>4盎司双倍牛奶</li> </ul>

\*上等优质冰淇淋比普通冰淇淋每个份量中多大约100卡路里。其每½杯份量中多大约20克脂肪。

## 普通饮食的菜单范例

膳食	普通饮食	普通饮食	普通饮食
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1个蛋和奶酪煎蛋饼，加在黄油中炒过的面包丁</li> <li>• 4盎司橙汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾杯 Frosted Flakes® 麦片</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1个用双倍牛奶或半奶油半牛奶加黄油和糖浆制成的蓝莓煎饼</li> <li>• 1片火腿</li> <li>• 4盎司用双倍牛奶制成的热巧克力</li> </ul>
早中午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯糖衣烤花生</li> <li>• 4盎司葡萄汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2个蘸了咸辣调味酱的半片鸡蛋</li> <li>• 4盎司梨浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼杯开心果</li> <li>• 4个干杏桃</li> <li>• 4盎司苹果汁</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个加蛋黄酱的金枪鱼三明治</li> <li>• 4盎司桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个烤火腿和奶酪三明治</li> <li>• 4盎司用双倍牛奶制成的巧克力牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1片浇上花生酱和蜂蜜的全麦面包</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>
下午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10片墨西哥玉米片加纳乔奶酪蘸酱或牛油果沙拉酱</li> <li>• 4盎司普通汽水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1根蘸满奶油干酪或草药涂抹干酪的芹菜茎</li> <li>• 4盎司杏桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2个烤塞馅蛤蜊</li> <li>• 4盎司葡萄汁</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鸡肉馅饼</li> <li>• 4盎司覆盆子果味奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2盎司炸鸡</li> <li>• ½杯奶油玉米</li> <li>• ½杯由黄油和美国奶酪制成的奶酪土豆泥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯用全脂牛奶乳清干酪和马苏里拉芝士制成的考通心面</li> <li>• ½杯西兰花加大蒜和油</li> <li>• 4盎司普通汽水</li> </ul>
晚间点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯大米布丁，浇上打发奶油</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全麦饼干“三明治”加1汤匙花生酱和迷你棉花糖</li> <li>• 4盎司巧克力标准奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯上等优质冰淇淋，浇上巧克力糖浆、坚果和打发奶油</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>

## 普通和素食者饮食的菜单范例

膳食	普通饮食	素食者	素食者
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯燕麦片</li> <li>• ¾杯水果酸奶</li> <li>• 4盎司杏桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾杯用双倍牛奶、葡萄干、核桃、红糖和黄油制成的煮熟的燕麦</li> <li>• 4盎司用双倍牛奶制成的即食可可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1片全麦面包</li> <li>• 1盎司明斯特奶酪</li> <li>• 4盎司橙汁</li> </ul>
早中午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一个带有黄油或奶油乳酪和果冻的小玛芬蛋糕</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个带有蔬菜奶油乳酪的贝谷圈</li> <li>• 4盎司草莓果味奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯花生酱奶昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1块（3英寸）的楔形肌肉和奶酪油炸玉米粉饼，浇上酸奶油</li> <li>• 4盎司苹果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个用全麦面包的花生酱和果冻三明治</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个面包上有奶酪和田园沙拉酱、酱菜和洋葱的素食汉堡</li> <li>• 15根炸薯条</li> <li>• 4盎司普通汽水</li> </ul>
下午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯烤腰果</li> <li>• 4盎司香蕉</li> <li>• 果味奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯水果鸡尾酒加½杯酸奶油和糖作调味</li> <li>• 4盎司苹果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4汤匙牛油果沙拉酱</li> <li>• 8片墨西哥玉米片</li> <li>• 4盎司桃浆</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2盎司红洋葱油醋汁中烤的鱼</li> <li>• 1个浇上酸奶油和韭菜的小烤土豆</li> <li>• ½杯带有黄油的青豆和胡萝卜</li> <li>• 4盎司蔓越莓汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1片（2英寸）的西兰花和奶酪法式乳蛋饼</li> <li>• 1份带有菲达奶酪、橄榄、橄榄油和醋的小沙拉</li> <li>• 4盎司巧克力杏仁奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯阿尔菲雷多面条</li> <li>• ½杯在大蒜和油中炒的菠菜</li> <li>• 4盎司葡萄汁</li> </ul>
晚间点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯在重奶油或半奶油半牛奶中的草莓，浇上糖</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4汤匙鹰嘴豆沙在½个烤皮塔饼上</li> <li>• 4盎司桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1个小香蕉蘸在巧克力糖浆中并卷上切碎的花</li> <li>• ½杯双倍牛奶</li> </ul>

## 素食者和绝对素食主义者饮食的菜单范例

膳食	素食者	绝对素食主义者	绝对素食主义者
早餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1个煎蛋</li> <li>• 1片有黄油和覆盆子酱的全麦面包</li> <li>• 4盎司杏桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯牛奶什锦早餐加几片新鲜桃子</li> <li>• 4盎司大豆、米饭或杏仁牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1个大豆香肠段</li> <li>• 2个用豆奶、玛琪琳人造黄油和枫树糖浆制成的小煎饼</li> <li>• 4盎司菠萝汁</li> </ul>
早中午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4个干杏桃</li> <li>• ¼杯杏仁</li> <li>• 4盎司香草标准酸奶奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯不含奶制品的枫树核桃奶昔</li> <li>• ½杯烤开心果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4盎司不含奶制品的巧克力樱桃奶昔</li> </ul>
午餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个法拉费三明治和额外的芝麻酱</li> <li>• 4盎司普通汽水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯有大蒜和油的扁面条</li> <li>• 1个大豆肉圆</li> <li>• 1个小片大蒜面包</li> <li>• 4盎司香草米浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½个面包上有大豆奶酪和大豆蛋黄酱、番茄酱、酱菜和洋葱的大豆汉堡</li> <li>• 15根炸薯条</li> <li>• 4盎司不含奶制品的香草杏仁奶昔</li> </ul>
下午点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4块全麦饼干和2汤匙花生酱</li> <li>• 4盎司双倍牛奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4块全麦饼干和2汤匙杏仁黄油</li> <li>• 4盎司杏桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯水果和坚果燕麦片</li> <li>• 4盎司桃浆</li> </ul>
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯通心粉和奶酪</li> <li>• ½杯冷却的芦笋尖和蓝奶酪沙拉酱</li> <li>• 4盎司葡萄汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯豆腐和白豆砂锅菜</li> <li>• ½杯糙米</li> <li>• ½杯菠菜炒烤松子</li> <li>• 4盎司桃浆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1杯浇上大豆奶酪的辣椒豆</li> <li>• 1片不含奶制品、不含蛋的玉米面包</li> <li>• 4盎司起泡苹果酒</li> </ul>
晚间点心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1个有肉桂糖、黄油和核桃的烤苹果</li> <li>• 4盎司香草豆奶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1片（2英寸）的绢豆腐“芝士”蛋糕</li> <li>• 4盎司不含奶制品的香草奶昔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½杯浇上糖和不含奶制品的打发奶油的蓝莓</li> <li>• 4盎司蔓越莓汁</li> </ul>

# 资源

临床试验是调查研究。进行临床试验是为了测试新的：

- 疗法
- 药物或药物组合
- 给药方式
- 剂量和定时

有些试验测试维生素或补充剂，以查看它们是否对一种类型的癌症有影响。有一项试验查看高剂量维生素D对转移性结直肠癌（已经扩散到身体其它部分的结直肠癌）的影响。

如需了解有关这项或其它临床试验的更多信息：

- 访问国家癌症研究所(National Cancer Institute, NCI)网站的临床试验部分：  
[www.cancer.gov/clinicaltrials](http://www.cancer.gov/clinicaltrials)
- 致电NCI的癌症信息服务(Cancer Information Service)，电话号码为：  
800-4-CANCER (800-422-6237)。

## 营养和饮食学院(Academy of Nutrition and Dietetics, AND)

[www.eatright.org/public](http://www.eatright.org/public)

AND是注册饮食学家的专业组织。网站上有关于最新营养指南与研究的信息，可以帮助您在您的区域找到一位饮食学家。该学院还出版《完整食物与营养指南(*The Complete Food and Nutrition Guide*)》，其中有超过600页有关食物、营养和健康的信息。

## 美国癌症研究所(American Institute for Cancer Research)

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

有关于饮食和癌症预防研究及教育方面的信息。

## 美国食品及药物管理局食品安全与应用营养学中心

### (FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition)

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

含有关于食品安全的有用信息。



## 史隆-凯特琳癌症纪念医院整合医学服务(MSK Integrative Medicine Service)

800-525-2225

[www.mskcc.org/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/integrative-medicine)

我们的整合医学服务为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心/身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。他们还提供关于营养和膳食补充剂方面的咨询。

## 国家健康研究所膳食补充剂办公室

**(National Institutes of Health Office of Dietary Supplements)**

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

有关于膳食补充剂的最新信息。

## MSK营养服务的联络信息

位于纽约州纽约市的食物与营养科

**(Department of Food and Nutrition in New York, NY)**

212-639-7071

位于纽约州纽约市的放射肿瘤门诊营养科

**(Radiation Oncology Outpatient Nutrition New York, NY)**

212-639-7622

位于纽约州康马克的门诊营养科

**(Outpatient Nutrition in Commack, NY)**

631-623-4000

位于纽约州洛克威尔中心的门诊营养科

**(Outpatient Nutrition in Rockville Centre, NY)**

516-256-3651

位于新泽西州蒙默斯的门诊营养科

**(Outpatient Nutrition in Monmouth, NJ)**

848-225-6000

位于新泽西州巴斯金里奇的门诊营养科

**(Outpatient Nutrition in Basking Ridge, NJ)**

908-542-3002

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队中的一位成员交谈。您可以在星期一到星期五、上午9:00点到下午5:00点间联络到他们，电话号码为：

\_\_\_\_\_。下午5:00点以后、周末和节假日期间，请拨打

\_\_\_\_\_。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打

**212-639-2000。**

---

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on March 24, 2017