



患者及照护者教育

# BRATT 饮食的第 1 阶段

本信息介绍了 BRATT（香蕉、米饭、苹果酱、茶、吐司）第 1 阶段的饮食。

BRATT 饮食法的目标是缓解您的胃肠道 (GI) 症状，例如：

- 腹泻（稀便或水样便）。
- 呕吐。

根据症状的严重程度，开始在饮食中缓慢添加食物非常重要。

BRATT 饮食限制了您可以食用的食物。与临床营养师讨论如何满足您的特定营养需求。确保摄入足够的热量、蛋白质和其他营养物质。

# 纤维的类型

纤维是一种人体无法消化的碳水化合物。纤维主要分为 2 类：

- **水溶性纤维**溶于水后形成凝胶。这种纤维会让粪便（大便）更硬。可溶性纤维存在于燕麦、桃子、香蕉和大米中。BRATT 饮食推荐食用此类食物。
- **不溶性纤维**可快速通过人体。这会加重腹泻。不溶性纤维存在于果皮中：
  - 水果和蔬菜。
  - 豆类，例如豆子和扁豆。
  - 瓜果籽。
  - 全谷物。

BRATT 饮食不建议食用此类食物。

# 液体摄入

在改变食物种类的同时，大量饮用水、液体和汤也很重要。大量饮用液体有助于避免脱水（体液流失）。含电解质的饮料是不错的选择。这些饮料包括运动饮料和透明营养补充饮料。

最好在两餐期间饮用大部分液体，而非在进餐时饮用。这将有助于避免在进餐时过于饱腹。

# BRATT 饮食阶段

BRATT 饮食有 2 个阶段。这是关于该饮食的第一阶段。如果进入第 2 阶段，您的临床营养师或医疗团队会在您的饮食中添加更多食物。

食物种类	可以食用
牛奶	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 米乳</li> <li>● Lactaid®</li> <li>● 豆浆</li> <li>● 杏仁奶</li> <li>● 燕麦奶</li> </ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 去皮烤土豆、煮土豆或土豆泥</li> </ul>
水果与果汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香蕉</li> <li>● 苹果酱</li> <li>● 加水苹果汁</li> </ul>
面包和谷物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 用白面粉制作的面包和产品（如面粉玉米饼、英式松饼和原味百吉饼）</li> <li>● 干的白吐司</li> <li>● 纤维含量少于 3 克的谷物（如 Rice Krispies®、Rice Chex® 或 Corn Flakes®）和 Cream of Rice®</li> <li>● 白意大利面</li> <li>● 白米饭与白米粥</li> </ul>
蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熟蛋白或 Egg Beaters®</li> <li>● 奶油坚果黄油，如花生、杏仁、腰果黄油等（每天 1 汤匙）</li> </ul>
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黄油（少量）</li> <li>● 橄榄油（少量）</li> </ul>
饮品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 电解质饮料（如 Pedialyte®）</li> <li>● 热茶（无咖啡因）</li> <li>● 稀释的运动饮料（如 Gatorade®）</li> </ul>
汤类	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蔬菜清汤或鸡肉汤</li> </ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 适量甜味剂（如糖、Equal®、Sweet-N-Low® 和 Splenda®）</li> <li>● 柠檬汁</li> <li>● 无糖明胶（如 Jell-O®）</li> <li>● 无糖果冻</li> </ul>

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

BRATT Diet Phase 1 - Last updated on April 20, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利