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	• 米乳 • Lactaid® • 豆浆 • 杏仁奶 • 燕麦奶

蔬菜	• 去皮烤土豆、煮土豆或土豆泥
水果与果汁	• 香蕉 • 苹果酱 • 加水苹果汁
面包和谷物	• 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） • 干的白吐司 • 纤维含量少于 3 克的谷物（如 Rice Krispies®、Rice Chex® 或 Corn Flakes®）和 Cream of Rice® • 白意大利面 • 白米饭与白米粥
蛋白质	• 熟蛋白或 Egg Beaters® • 奶油坚果黄油，如花生、杏仁、腰果黄油等（每天 1 汤匙）
脂肪	• 黄油（少量） • 橄榄油（少量）
饮品	• 电解质饮料（如 Pedialyte®） • 热茶（无咖啡因） • 稀释的运动饮料（如 Gatorade®）
汤类	• 蔬菜清汤或鸡肉汤
其他	• 适量甜味剂（如糖、Equal®、Sweet-N-Low® 和 Splenda®） • 柠檬汁 • 无糖明胶（如 Jell-O®） • 无糖果冻

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，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

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