

患者及照护者教育

## BRATT 饮食的第 2 阶段

本信息介绍了 BRATT（香蕉、米饭、苹果酱、茶、吐司）第 2 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（如运动饮料和透明的营养补充饮料）是不错的选择。

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二阶段。

此阶段在第 1 阶段可食用食物的基础上添加了更多食物。如果您耐受第 1 阶段的食物且并未出现更严重的 GI 症状，就会在您的饮食中添加这些食物。

食物种类	可以食用
牛奶和乳制品	<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><li>● 大豆奶酪</li><li>● 原味酸奶</li></ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 去皮烤土豆（烤炉烤制与明火烤制）、煮土豆或土豆泥（白土豆或甜土豆均可）</li><li>● 烤丝兰（烤炉烤制与明火烤制）、煮丝兰或丝兰泥</li><li>● 烤大蕉（烤炉烤制与明火烤制）、煮大蕉或大蕉泥</li><li>● 蔬菜罐头或无籽、茎或皮的煮熟蔬菜（如青豆、南瓜、胡萝卜或芦笋）</li></ul>
水果与果汁	<ul style="list-style-type: none"><li>● 香蕉</li><li>● 苹果酱</li><li>● 烤制的去皮苹果</li><li>● 罐装软果</li><li>● 瓜类（如哈密瓜、蜜瓜或西瓜），每天最多 1 杯</li><li>● 不含果肉的稀释果汁（西梅除外）</li></ul>
面包和谷物	<ul style="list-style-type: none"><li>● 用白面粉制作的面包产品（包括面粉玉米饼、英式松饼或百吉饼）</li><li>● 苏打饼、全麦饼和米饼</li><li>● 白面条和意大利面</li><li>● 粗麦粉</li><li>● 软饼干</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>● 燕麦片（非钢切）</li><li>● 白米饭</li><li>● 米粥</li></ul>

蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 铁架烤制或烤箱烤制的鸡肉（去皮）</li> <li>● 烤箱烤制的火鸡（去皮）</li> <li>● 铁架烤制或烤箱烤制的少脂鱼（鳕鱼、黑线鳕、狭鳕、比目鱼、大比目鱼或罗非鱼）</li> <li>● 全熟或半熟、炒熟或清蒸的鸡蛋、蛋白或鸡蛋替代品（每天最多 2 个全蛋）</li> <li>● 豆腐</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>
饮品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 电解质饮料（如 Pedialyte®）</li> <li>● 不含咖啡因的咖啡（含或不含 Lactaid 或非乳制牛奶）</li> <li>● 茶（无咖啡因）</li> <li>● Gatorade®</li> <li>● Crystal Lite®</li> <li>● 不含咖啡因的适量普通汽水或无糖汽水（姜汁汽水、七喜®、雪碧®、可乐）</li> <li>● 苏打水</li> <li>● 由此处所列任何食物制成的冰沙</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 2 - Last updated on April 20, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

上次更新时间  
四月 20, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).

## 请告诉我们您的想法

### 请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。