

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

<p>牛奶和乳制品</p>	<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>
<p>蔬菜</p>	<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>
<p>水果与果汁</p>	<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>
<p>面包和谷物</p>	<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>
<p>蛋白质</p>	<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。