Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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	• 米乳 • Lactaid® • 豆浆 • 杏仁奶 • 燕麦奶 • 大豆奶酪 • 原味酸奶
蔬菜	• 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） • 烤丝兰（烤炉烤制与明火烤制）、煮丝兰或丝兰泥 • 烤大蕉（烤炉烤制与明火烤制）、煮大蕉或大蕉泥 • 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）
水果与果汁	• 香蕉 • 苹果酱 • 烤制的去皮苹果 • 罐装软果 • 瓜类（如哈密瓜、蜜瓜或西瓜），每天最多 1 杯 • 不含果肉的稀释果汁（西梅除外）

面包和谷物	• 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） • 苏打饼、全麦饼和米饼 • 白面条和意大利面 • 粗麦粉 • 软饼干 • 纤维含量少于 3 克的谷物（如 Rice Krispies®、Rice Chex® 或 Corn Flakes®）和 Cream of Rice® • 燕麦片（非钢切） • 白米饭 • 米粥
蛋白质	• 铁架烤制或烤箱烤制的鸡肉（去皮） • 烤箱烤制的火鸡（去皮） • 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） • 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） • 豆腐 • 奶油坚果黄油，如花生、杏仁、腰果黄油等（每天 1 汤匙）

饮品	• 电解质饮料（如 Pedialyte®） • 不含咖啡因的咖啡（含或不含 Lactaid 或非乳制牛奶） • 茶（无咖啡因） • Gatorade ® • Crystal Lite® • 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） • 苏打水 • 由此处所列任何食物制成的冰沙

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。

BRATT Diet Phase 2 - Last updated on April 20, 2026

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