



患者及照护者教育

清流质饮食

本信息将为您提供清流质饮食指导。请将本资源置于厨房。当您实行清流质饮食时，该资源有助于您了解能够食用以及不能食用或饮用的食物。

什么是清流质饮食？

清流质饮食包括您能一眼看清至杯底的大部分液体，其中不含任何固体。这些液体易于消化，有助于您体内保持水分充足。

在以下阶段，您的医疗保健提供者可能会告诉您是否需要遵循清流质饮食：

- 手术前。
- 手术后的前几餐
- 如果您存在以下情况：
 - 恶心（感觉想吐）。
 - 呕吐。
 - 腹泻（稀便或水样便）。

应仅在医疗保健提供者指示的时间内遵循清流质饮食。这一段时期较为短暂。请咨询医疗保健提供者，了解为什么清流质饮食对您有所帮助。

在遵循清流质饮食时：

- 在您清醒的情况下，每小时至少饮用 1 杯（8 盎司）清流质。
- 饮用不同类型的清流质。请勿只喝水、咖啡和茶。
- 请勿摄入无法一眼看清至杯底的任何液体，如牛奶或冰沙。
- 请勿饮用无糖液体，除非您患有糖尿病并且医疗保健提供者告诉您可以饮用。
- 请勿食用固体食物。

如果患有糖尿病，应如何遵循清流质饮食

请咨询管理您糖尿病的医疗保健提供者：

- 遵循清流质饮食时应采取什么措施。
- 如已服用治疗药物，是否需要改变胰岛素或其他糖尿病药物的剂量。
- 是否应该饮用无糖清流质。

在遵循清流质饮食期间，请确保经常检查血糖水平。如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。

清流质示例

您的医疗保健提供者可能会告诉您避免摄入任何红色、橙色或紫色食物。其中包括液体、明胶制品（如 Jell-O®）和硬糖果。如被告知，请遵循其指示。如果您有任何问题，请咨询您的护士或医疗保健提供者。

清流质饮食		
	可以饮用	不可以饮用
汤类	<ul style="list-style-type: none">● 清澈的浓汤、肉菜清汤和法式清汤。	<ul style="list-style-type: none">● 任何含有食物块或调味品的食品。
甜品	<ul style="list-style-type: none">● 果冻，比如 Jell-O®。● 各种口味的冰品。● 硬糖，如 Life Savers®、柠檬糖果和薄荷糖。	<ul style="list-style-type: none">● 所有其他甜品。
饮品	<ul style="list-style-type: none">● 透明的果汁（如柠檬水、苹果汁、蔓越莓汁和葡萄汁）。● 汽水（如姜汁汽水、七喜®、雪碧® 或苏打水）。● 运动饮料，如佳得乐® 和 Powerade®。● 黑咖啡或清茶（不含牛奶或奶精）。● 水，包括碳酸（气泡）水和加味水。● 透明营养饮料，如 Boost® Breeze、Ensure Clear™、Pedialyte® 和 Diabetishield®。	<ul style="list-style-type: none">● 含果肉的果汁。● 果肉饮料 (Nectars)。● 冰沙或奶昔。● 牛奶、奶油和其他乳制品。● 坚果奶、植物奶、非乳制品奶油和其他乳制品替代品。● 含酒精的饮料。

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。

Clear Liquid Diet - Last updated on May 12, 2026

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