Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

胃切除术前后的饮食和营养

本信息介绍胃切除术前后需遵循的饮食指南。 该手术会切除部分或整个胃。

您的临床营养师会帮助您了解该信息。 如果您对手术前后的饮食有任何问题，请致电 212-639-7312。 您可以与临床营养师预约。

在住院期间，临床营养师会对您进行访视。 手术后的后续护理可能会有所帮助，这取决于您的胃被切除的部分。 您的医疗团队将与您讨论这一点。

手术前的饮食和营养

在手术前后获得充足的营养非常重要。 获得充足的营养可以帮助您：

- 防止营养缺乏，这表示您缺少某些必需营养物质。 比如，可能无法从所吃食物中摄取充足的维生素。
- 保持强壮。
- 保持体重。
- 抵抗感染。
- 减少副作用。
- 术后愈合。

高热量、高蛋白食物

请选择摄入下表所列食物，以便在饮食中增加更多的卡路里和蛋白质。 如有需要，您可以向临床营养师咨询更多的食谱建议。

食物类别	饮食	热量	蛋白质（克）
肉、豆类和蛋类	1 杯煮熟的干豆	240	4
	½ 杯鸡肉沙拉	200	14

	1 个大鸡蛋（用 1 汤匙黄油烹制）	175	7
	3 盎司油浸金枪鱼罐头	170	25
	¼ 杯鸡蛋替代品	25	5
坚果酱	1 汤匙全脂花生酱	95	4
	1 汤匙杏仁酱	100	3
乳制品	½ 杯罐装炼乳（烹饪时可以代替水）	160	8
	7 盎司 2% 希腊酸奶	140	20
	7 盎司 5% 希腊酸奶	190	18
	½ 杯优质冰淇淋	220	14
	½ 杯全脂稀奶油白软干酪	115	7
	¼ 杯（1 盎司）碎奶酪	100	7
	¼ 杯半脂奶油	80	2
	½ 杯全脂牛奶（烹饪时可以用来代替水）	75	7
	1 汤匙奶油干酪	50	1
	2 汤匙酸奶油	50	1
脂肪	1 汤匙黄油、人造黄油、油或蛋黄酱	100	0
	2 汤匙肉汁	40	1
甜品	1 汤匙蜂蜜	60	0
	1 汤匙糖、果酱、果冻或巧克力糖浆	50	0
代餐	1 条代餐棒	200	15
	1 勺（1 盎司）蛋白粉	100	15

高热量、高蛋白液体营养补充剂

医护团队可能会建议您服用高热量或高蛋白营养补充剂。 如果确实如此，请在两餐之间服用补充剂。 如果您随餐服用，它们可能会导致饱腹感。 这样您将无法进食更多的食物。

下表列出了一些液体营养补充剂的例子。 您可以在任何超市或药房购买其中的大部分产品。 如果商店没有某种产品，请咨询药剂师或商店经理为您订购。 您也可以在线订购这些产品。

一些补充剂可能会导致腹泻（稀便）、胀气或腹胀。 请尝试少量服用补充剂，看看是否会出现副作用。 如果您出现上述任何副作用，请尝试低糖补充剂。 您也可以向临床营养师咨询其他选择。

营养补充剂和份量	热量	蛋白质（克）	无乳糖添加?
Ensure® Original（8 盎司）	225	9	是
Boost® Original（8 盎司）	240	10	是
Ensure® Plus（8 盎司）	350	13	是
Boost® Plus（8 盎司）	360	14	是
Boost® VHC（超高热量）（8 盎司）	530	22	是
Ensure® High Protein（8 盎司）	160	16	是
Boost® High Protein（8 盎司）	240	20	是
Ensure® Compact（4 盎司）	220	9	是
Boost® Compact（4 盎司）	240	10	是
Glucerna® Shake（8 盎司）（对于糖尿病患者）	180	10	是
Ensure® Clear（8 盎司）	250	9	是
Boost® Breeze（8 盎司）	250	9	是
Carnation Breakfast Essentials® 粉（8 盎司）（用全脂牛奶或无乳糖牛奶制成）	280	12	否
Nepro® Nutritional Shake（8 盎司）（对于肾病患者）	425	19	是
Orgain® Nutritional Shake（11 盎司）（有机，植物性）	255	16	否
Premier Protein Shakes（8 盎司）	160	30	否
Kate Farms® Nutritional Shakes（11 盎司）	330	16	是
Benecalorie®（1.5 盎司）	330	7	是

高热量、高蛋白营养奶昔

您也可以自己制作高热量、高蛋白的营养奶昔。 有关摄入更多热量和蛋白质的奶昔食谱以及其他小贴士，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

增加食物摄入的小贴士

如果您无法摄入足够的食物或体重减轻，这些小贴士可以帮助您充分获取餐食营养。

- 少食多餐。
  - 每 2 至 3 小时进食半份正餐。
  - 尽量每天 6 至 8 次（小分量），而非 3 次（大分量）。
  - 制定并遵循进餐时间安排。 不要等到感到饥饿才进食。
  - 用沙拉盘盛放少量的餐食，不要使用晚餐盘。
- 将您最喜欢的食物放在家中可以很容易找到的地方。
- 购买您可以轻松食用的单份量食品。 尝试小袋混合坚果或什锦杂果。
- 做饭时多做几份，可以留下剩菜。
  - 将一份冷藏在冰箱中供第二天（不要超过一天）食用。
  - 将其他份剩菜冷冻储存。 当您需要进食的时候，将一份剩菜放在冰箱冷藏室或微波炉中解冻。 请勿放在厨房台面上解冻。 再把它彻底加热。
- 请在饮食中加入丰富的食物种类，除非保健提供者告诉您不要这样做。
- 相较于固体食物，从液体中获得更多的卡路里。 例如，饮用奶昔或营养补充剂，如 Ensure 或 Carnation Breakfast Essentials。
- 让用餐更愉快。 与家人或朋友在愉快放松的环境中用餐。
- 您需要牢记充足的营养摄入与服用药物同样重要。

手术后的饮食和营养

胃切除术后，您消化食物的方式将发生变化。 您可能会过快地消化食物，并且不会像之前那样正常地吸收营养成分。 因此，您可能需要改变进食方式。

- 如果进行胃次全切除术，您的部分胃将被切除。 您的胃会变小（见图 2）。
- 如果进行胃全切除术，您的整个胃都将被切除（见图 3）。 这意味着您会比手术前更容易有饱腹感。

请遵循本节中的指南。 您也可以使用本资源末尾的示例菜单制定每餐计划。

胃切除术后的进食指南

少食多餐

手术后，您的胃将无法像手术前那样容纳那么多的食物。 您将需要每天吃 6 顿或更多小餐，而非 3 次正餐。 这将帮助您进食适量的食物。

不要等到感到饥饿才进食。 制定并遵循进餐时间安排。 每天最后一餐至少在睡前 2 小时完成。 如果您毫无原因发生体重减轻，请告知您的医疗团队。

手术后，您可能每次只能适当地进食几口食物。 几个月后，您可能能够每次进食更大的份量，并减少进食的次数。

如果您的整个胃都被切除，您可能每餐只能进食很少几口食物。 您可能需要每 1 到 2 个小时进食或饮水一次，以获得所需的全部营养。

细嚼慢咽

缓慢进食，感觉过饱并感到不舒服之前停止进食。 进餐时请端坐。 充分咀嚼食物。 这可以让您的身体更容易消化食物。

限制随餐饮用的液体量

随餐饮用的液体不得超过 4 盎司（½ 杯）。 这样有助于进食足够的固体食物，而不会过饱。 还可以防止食物过快进入小肠。 如果您感觉口干或咳嗽，可以多喝

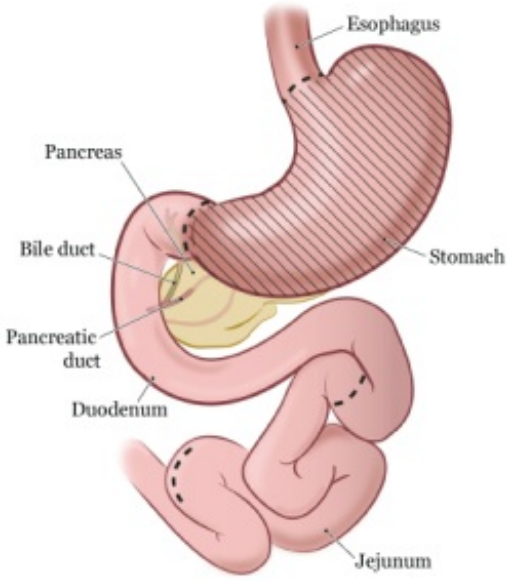


图 1. 胃切除术前的消化系统

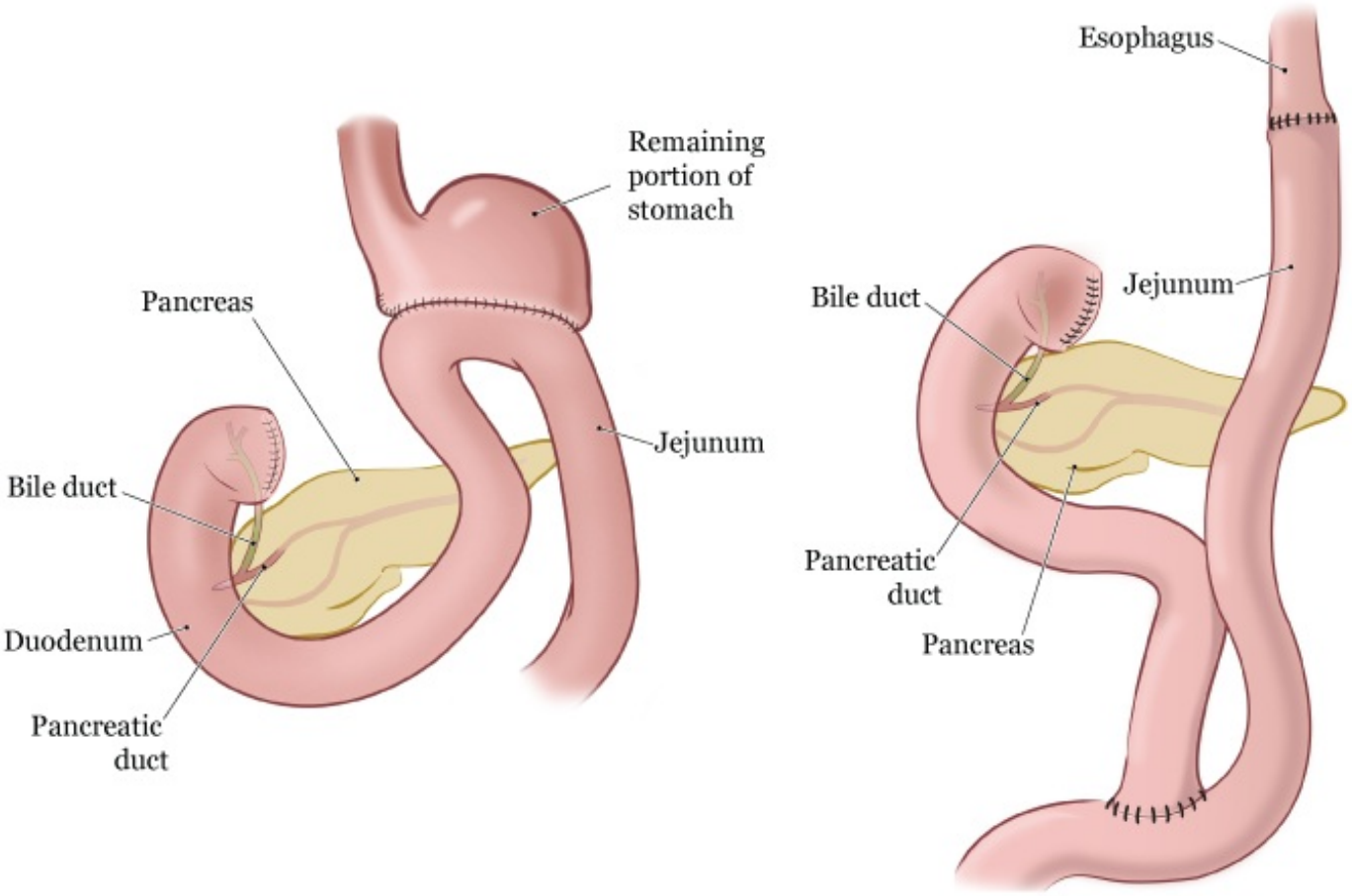


图 2 和图 3. 胃次全切除术（左）和胃全切除术（右）后的消化系统

一点液体。

请记住，汤和蛋白质奶昔应算作液体。

每餐都摄入蛋白质

手术后，身体需要更多蛋白质来帮助愈合。 每餐都摄入蛋白质。 蛋白质的良好来源包括：

- 肉类
- 鸡肉或火鸡肉
- 鱼类
- 牛奶、酸奶和奶酪等低脂乳制品
- 蛋类
- 豆腐
- 坚果和坚果酱

请选择容易进食的食物

- 选择柔软的熟食。 避免摄入生蔬菜和红肉，或百吉饼等坚硬或有嚼劲的食物。
- 手术后近期避免辛辣食物。 否则可能会导致不适。
- 如果脂肪和含糖食物引起不适，请避免食用。 请阅读本资源的“术后食物不耐受”部分内容。

胃切除术后的液体摄入指南

- 每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。
- 如果汽水和苏打水等碳酸饮料会让您有饱腹感，请避免饮用。
- 至少在餐前 1 小时或餐后 1 小时饮用大部分液体。 这将有助于避免过于饱腹，并防止脱水（当您没有饮用足够的液体时）。
- 进餐时请勿摄入超过 4 盎司（½ 杯）的液体。

手术后补充维生素和矿物质

如果切除了大部分胃，您可能需要额外服用维生素 B12。 您可以口服维生素 B12 补充剂（药片的形式）或每月进行一次注射。

您可能还需要其他维生素和矿物质补充剂。 如果需要，您的医疗团队将与您讨论这一点。

术后食物不耐受

食物不耐受是指您在食用某些食物或饮料后出现不适或不悦症状。 手术后，您可能会出现一些术前未曾出现过的食物不耐受。

本节将介绍可能出现的一些不耐受情况。 只有在出现这些症状时，您才需要遵循本节中的提示。

糖不耐受

有些人会在进食含糖多的食物或饮料后 20 分钟内出现痉挛、胃痛或腹泻的症状。 这被称为倾倒综合征。 一次性进食量过多也可引起倾倒综合征。

进食含糖食物后 1 到 2 小时可能会出现该症状。 有些人会感到虚弱、饥饿、恶心（想要呕吐的感觉）、焦虑、颤抖或出汗。

这是因为身体在摄入大量糖后会释放额外的胰岛素。 血液中胰岛素过多会导致低血糖的发生。

通过改变饮食可以控制出现倾倒综合征和低血糖。 避免食用含糖多的食物和饮料，例如：

- 含糖苏打水
- 果汁
- 糖果
- 蔗糖
- 蜂蜜
- 糖浆
- 蛋糕和饼干

可以进食少量添加糖醇（如山梨醇和甘露醇）的蛋糕、饼干和糖果。 进食过多可能会导致腹泻。

进食小份的食物、进餐时包括含蛋白质的食物也可能有助于缓解症状。 请食用含有可溶性纤维的食物，如水果罐头、香蕉、花生酱和燕麦片。

脂肪不耐受

有些人在手术后会难以消化大量脂肪。 如果出现以下任何症状，您可能没有吸收所有的脂肪：

- 排便频繁
- 粪便漂浮
- 粪便颜色很淡、有泡沫、油腻或有恶臭味

如果您出现上述任何症状，请与您的医疗团队讨论。 您可能需要一种药物来帮助消化脂肪。

一开始可以尝试进食少量脂肪。 然后慢慢增加饮食中的脂肪量。 高脂肪食物包括：

- 黄油、人造黄油和油
- 蛋黄酱
- 奶油沙拉酱
- 奶油干酪
- 肉汁
- 薯片和玉米片
- 油腻的甜点
- 油炸食品
- 肥肉

乳糖（如乳制品）不耐受

乳糖不耐受是指无法消化乳糖。 乳糖是乳制品或奶制品中存在的一类糖。 有些人会在胃切除术后难以消化乳糖。

乳糖不耐受的症状包括胀气、腹胀和腹泻。 这些症状可能发生在摄入乳制品后 30 分钟至 2 小时。

手术后，请逐渐恢复摄入乳制品。 牛奶、冰淇淋和软奶酪中含有大量乳糖。 硬奶酪、酸奶和黄油中含有较少量的乳糖。

为了检测您对乳制品的耐受性，请从饮用 4 盎司（½ 杯）牛奶开始。

- 如果您没有任何乳糖不耐受的症状，可以开始摄入更多的乳制品。
- 如果有症状，您仍然可以进食含少量乳糖的食物。 请注意食用不同乳制品后的感觉。请注意与其他非乳制品食品一起食用乳制品后的感觉。

如果您认为您可能对乳糖不耐受：

- 请尝试使用有助于消化乳制品的产品。 如乳糖酶 Lactaid® 片剂或滴剂。
- 请尝试经过加工后去除乳糖的乳制品（如 Lactaid 牛奶、白软干酪和冰淇淋）。
- 如有需要，请向您的临床营养师寻求帮助。

有时，术后发生的乳糖不耐受会消失。 您可以在几个月后再次尝试乳制品，以观察您是否仍有不耐受的症状。

术后常见问题的管理小贴士

本节介绍胃切除术后的一些常见问题。 记录食物日志并记录您出现的任何症状或问题。这样做可以帮助您了解问题发生的原因。 您可以使用本资源结尾处的空白每日饮食日志进行记录。

如果本节中的小贴士对您并没有帮助，请咨询您的临床营养师或医生。

管理恶心的小贴士

- 避免食用高脂、辛辣或油腻的食物。
- 缓慢进食。 在每次吃东西期间尝试将餐筷（叉子）放下。
- 充分咀嚼食物。 避免饭后立即活动。 这些有助于消化。
- 请勿一次性进食过多或摄入过多液体。
- 餐后不要马上平躺。 请等待 2-3 小时后再躺下。

管理饱腹感的小帖士

- 请勿一次性进食过多或摄入过多液体。 少食多餐。
- 制定进食和饮水时间表。 如果您难以遵循 6 次少食多餐的饮食方式（而非通常的 3

餐），这样做会有所帮助。 设置每天的闹钟可以起到提醒作用。

  - 您可能会发现自己恢复到了手术前的大份量饮食。 请尝试提前做小份量或份量适中的餐食。

- 大部分所需的液体在饭前或饭后饮用。 在进食期间摄入液体会使您更快有饱腹感。
- 缓慢进食。 在每次吃东西期间尝试将餐筷（叉子）放下。 您的大脑需要 20 分钟才能知道您已经吃饱。
- 避免饮用碳酸饮料。
- 避免食用可能会让您胀气的蔬菜。 如西兰花、花椰菜、卷心菜、洋葱、球芽甘蓝和豆类。

管理腹泻的小贴士

- 首先，请尽量少摄入糖。 然后，尽量减少奶制品的摄入量。 最后，尽量减少脂肪的摄入量。 请注意观察腹泻是否好转。 如果有好转的话，请尽量少摄入这些食物。
- 避免摄入糖醇，如山梨醇和甘露醇。 这些通常用于制作口香糖、硬糖果、止咳滴剂、乳制品甜点、糖霜、蛋糕和饼干。 您可以通过检查成分列表来查看产品是否有这些物质。 您可以摄入其他糖替代品，如 NutraSweet 或 Equal。
- 避免食用大量不溶性纤维含量高的食物，如生蔬菜、生水果和沙拉。
- 请尝试食用含有可溶性纤维的食物，如水果罐头、香蕉、花生酱和燕麦片。
- 确保安全储存食物。
  - 请立即将剩饭剩菜放入冰箱或冰柜中。
  - 2 天后丢弃冷藏的剩饭剩菜。
  - 6 个月后丢弃冷冻的剩饭剩菜。
  - 在冰箱或微波炉中解冻冷冻的剩饭剩菜，而不要在厨房柜台上进行。 将它们重新加热到安全的食物温度，直到它们热气腾腾。

管理反流的小贴士

反流是指吞咽的食物或液体从喉咙回到口腔。 这是因为在手术过程中，食管和胃之间的瓣膜被取出。

请遵循管理反流的下列小贴士：

- 请在用餐期间和用餐结束后至少 60 分钟内保持坐直。
- 穿着腹部宽松的衣服。
- 至少在睡前 2 小时吃完当天最后一餐。
- 每天最后一杯饮品至少在睡前 1 小时喝完。
- 请始终将床头保持 30 度或更高的角度。 使用楔形垫保持上半身和头部抬高。 您可以在外科用品商店或网上购买楔形垫。
- 当您弯腰时，请试着弯曲膝盖而非腰部。
- 请勿一次性进食过多或摄入过多液体。
- 与您的医疗团队讨论服用帮助控制反流的药物。

在餐厅就餐和社交活动

食物是许多社会事件的焦点。 请记住，在活动和餐厅供应的餐食的份量通常会比较大。 通常需要一些时间才能逐渐习惯在餐馆或婚礼和晚宴等活动中就餐。

- 如果您吃完了开胃菜，可能会发现您需要将主菜打包带回家。
- 如果您跳过开胃菜，请尝试进食一半的主菜，然后把剩下的打包带回家。 您也可以与朋友分享一个主菜。
- 您可能必须选择小份汤品或饮料。 或者，您可以选择仅喝几口。
- 如果您想在餐后进食甜点，建议您把它打包带回家，过段时间再食用。

记录跟踪食物和液体摄入量

胃切除术后，您可能会很快感到饱胀感或出现其他影响进食的变化。 记录食物和饮品摄入日志。 这样做将帮助您了解哪些食物和份量最容易让您进食。 它还可以帮助您确保获得足够的卡路里。

在您的饮食日志中：

- 请记录您摄入的所有食物和液体。 请记下：
  - 进食或摄入液体的时间
  - 食物或液体的数量（部分）和类型

- 食物或液体中的卡路里量
- 记录您在进食或摄入液体后出现的任何症状或问题。
  - 您是否感觉过饱?
  - 您胸部有压迫感吗?
  - 您是否有反流?
  - 您是否有腹部（肚子）疼痛或腹泻?

以下是饮食日志的例子。 在此资源的结尾处还有一个可供您使用的空白日志。

时间	份量大小	描述	热量	症状?
早上 7:00	4 盎司	苹果汁	60	无
上午 8:00	1 个大号 5 盎司	炒鸡蛋 土豆泥	100 160	无
上午 10:00	6 盎司	酸奶	105	无
下午 2:00	5 盎司 4 盎司	土豆泥 香草布丁	160 110	无
下午 4:00	1 个大号	炒鸡蛋	100	无
下午 6:00	6 盎司 5 盎司 ¼ 杯 ¼ 杯	土豆泥 软质煮熟的南瓜 炖鸡肉 肉汁	192 75 58 50	感觉非常饱，无法进食剩余部分
			每日总量 1130 卡路里	

追踪记录体重

追踪记录体重非常重要。 大约每 3-5 天称量一次体重。 建议最好在每天的大约同一时间进行称量。 在称量体重时，请确保您穿着相同量的衣服。 如果您的体重有所减轻，请与临床营养师预约随访。

测量食物

请使用量勺、量杯或食物秤测量食物。 您也可以使用图 4 中的指南来估计一些食物的量。

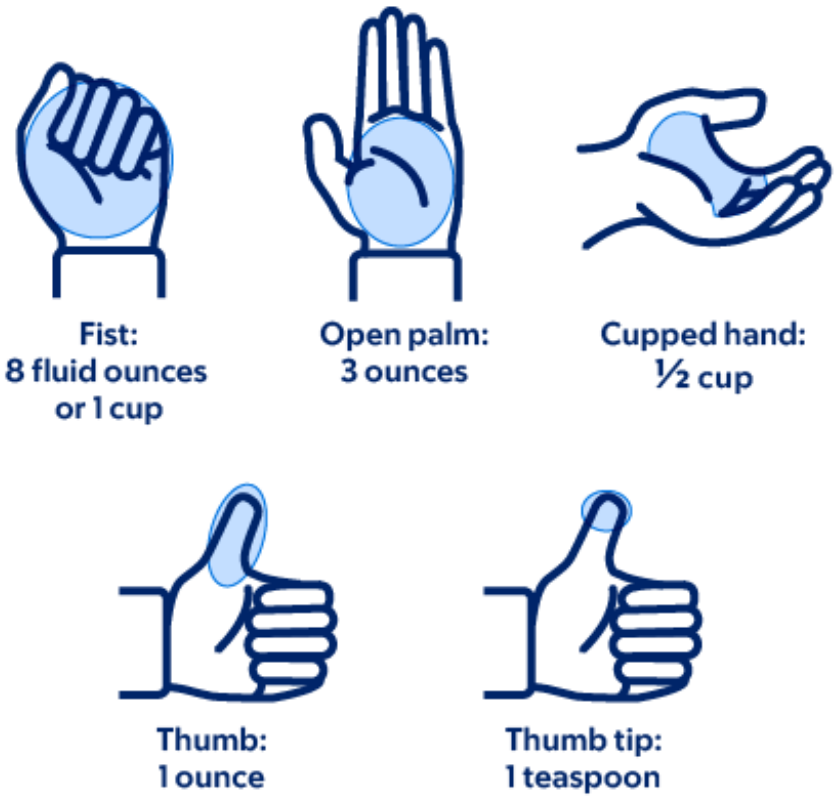
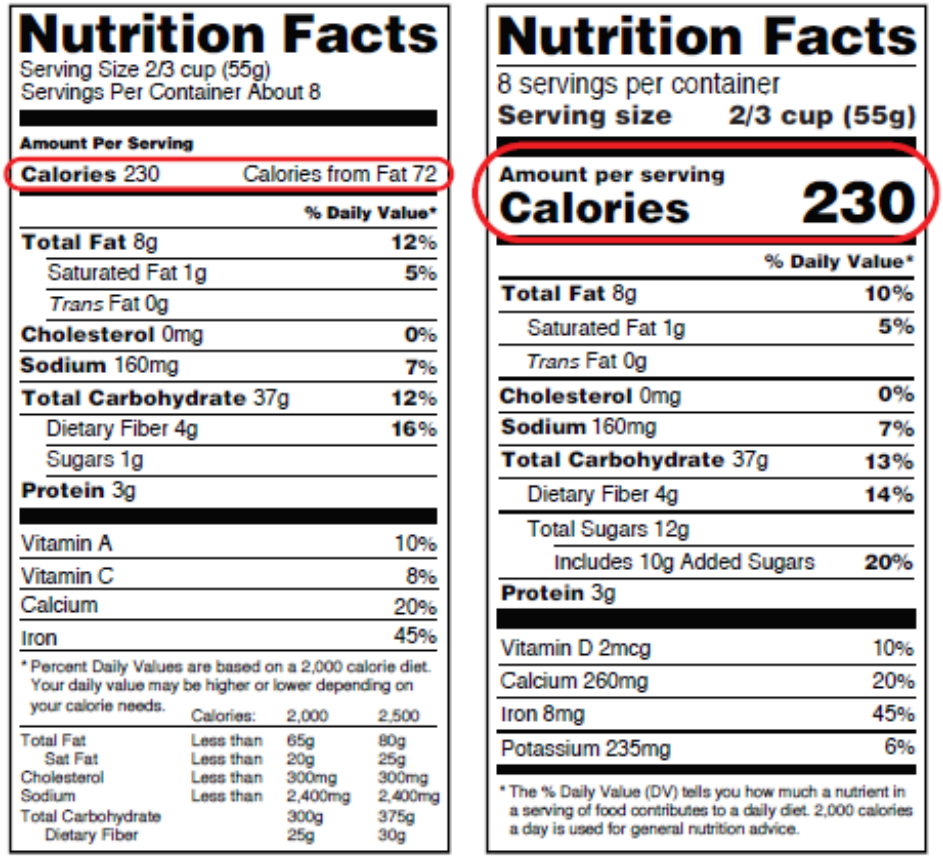


图 4. 如何用手测量食物份量

找到卡路里信息

您可以在营养成分表标签上找到包装食品的卡路里信息（见图 5）。



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving
Calories 230 Calories from Fat 72

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

图 5. 在哪里可以找到营养成分表标签上的卡路里信息

有的食品可能没有营养成分标签。 在这种情况下，您可以在营养资源网站上查找卡路里信息，如 CalorieKing.com 或 MyFitnessPal.com。您还可以将 MyFitnessPal 应用程序下载到您的智能手机上。

术后购物清单

手术后 2 到 4 周内，请少食多餐。 食用高热量和高蛋白的食物。 您将不再食用大份量的食物。 相反，您需要食用一些几口就能补充最多营养的食物。

本节列出的食物将帮助您获得所需的营养。 这些食物也更容易消化（分解）。

食物类别	推荐饮食
牛奶和乳制品	• 全脂牛奶和非乳制品牛奶，如杏仁牛奶和燕麦牛奶。 • 原味酸奶或混合酸奶（最好是希腊酸奶） • 软奶酪（如白软干酪或乳清干酪） • 淡味或加工奶酪（奶酪条）

蔬菜	• 胡萝卜
	• 青豆
	• 芦笋尖
	• 西葫芦、南瓜（去皮、去籽）
	• 番茄酱（细滑，无番茄块）。
	  ○ 可与意大利面搭配食用，份量不宜过多。
	  ○ 如果您有胃酸反流，请勿食用番茄酱
	* 所有蔬菜都应煮熟、柔软。

水果	• 香蕉 • 橙子 • 苹果酱 • 哈密瓜 • 甜瓜 • 西瓜 • 罐装水果
含淀粉的食物	• 熟谷物、麦片粥、淀粉、米浆粉、燕麦片和玉米粗粉 • 冷谷物（用牛奶或替代品软化） • 土豆 • 煮熟的意大利面和碎面 • 白米饭 • 白面包
脂肪和油	• 黄油或人造黄油 • 酸奶油 • 烹饪油脂 • 肉汁 • 搅打奶油配料或浓奶油 • 牛油果 • 奶油沙拉酱 * 如果您有胃酸反流，请勿食用酸性酱料。
肉和肉类替代品	• 嫩的或磨碎的肉类和家禽肉 • 富含水分且柔软的鱼 • 蛋类 • 嫩豆腐或天贝 • 柔滑坚果酱或种子酱

饮品	• 水 • 茶 • 咖啡 • 牛奶和牛奶替代品 • 果汁（根据需要冲淡的果汁）

有助于术后恢复的厨房用品

以下是一些可以帮助您在家准备食物的厨房用品。 术后不需要搅拌食物。 但是用不同的食物做汤和奶昔可以帮助您达到热量和蛋白质的目标。

- **搅拌机：**使用搅拌机制作汤和奶昔。 您可以将肉类、蔬菜和水果放入搅拌机中。 您可能需要添加一些液体来使食物达到合适的口感。
- **食品加工机：**使用食品加工机将食物切碎、切片、切块或混合。 有不同尺寸可供选择。 如果您只打算做一份食物，买一个小型加工机就够了。
- **小（沙拉）盘：**使用小盘可以让餐食更具吸引力。
- **量杯和勺子：**术后开始进食时，使用量杯和勺子帮助确定分量。

资源

MSK 支持服务

综合医学与健康服务
www.msk.org/integrativemedicine
我们的综合医学与健康服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。 例如，我们提供音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 请致电 646-449-1010 预约上述服务。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 请致电 646-608-8550 预约咨询。

癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 项目
646-888-8016
在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。 RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。

此项目可提供多项服务。 我们提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小

组和咨询服务。 还提供有关保险和就业问题的帮助。

外部资源

营养与营养学学会 (AND)

www.eatright.org/

AND 是注册营养师的专业组织。 该网站有关于最新营养指南和研究的信息，可以帮助您找到您所在地区的营养师。 该学会还出版了*《完整的食物和营养指南》*，其中有 600 多页的食物、营养和健康信息。

美国癌症研究所
www.aicr.org
800-843-8114
AICR 提供饮食和癌症预防研究和教育的信息。

FDA 食品安全与应用营养中心
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
FDA 可为您提供有关食品安全的有用信息。

6 餐饮食样本菜单

本节中的样本菜单展示了包含 6 餐小份餐食的软食。 每餐包括 4 盎司液体。 这是为了防止您在进餐时感到过饱。 两餐之间还包括 8 盎司液体，以保持水分。 请记住，汤和蛋白质奶昔也应算作液体。

- 菜单内的餐食并非都是无糖的。 如果您患有糖尿病、高血糖或患有倾倒综合征：
  - 请选择无糖型或低脂酸奶代替普通酸奶。
  - 限制果汁的摄入。
  - 如果您想要喝果汁，请用水进行稀释。
- 带星号 (*) 的菜单项表示含有乳糖。 如果您对乳糖不耐受：
  - 请尝试 Lactaid 牛奶、白软干酪或冰淇淋。
  - 在食用乳制品前服用 Lactaid 片剂或滴剂。
  - 选择杏仁奶、米粉牛奶或豆浆以及不含乳制品的干酪。

您可能已经切除了大部分胃或整个胃。 如果是这样，您可能需要从比我们在样本菜单上列出的份量更少的食物开始。 更多信息请咨询您的临床营养师。

样本菜单 1

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• ¾ 杯玉米片在 ½ 杯全脂牛奶中软化* • ½ 根香蕉
上午 9:00	饮品	• ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合

上午 10:00	零食	• ½ 杯白软干酪* • ½ 杯罐头水果
上午 11:30	饮品	• 1 杯全脂牛奶*
中午 12:30	午餐	• ½ 杯鸡汤 • ½ 个金枪鱼沙拉三明治（选用未烤制面包，上面可根据需要额外涂抹蛋黄酱，以将其软化）
下午 2:00	饮品	• 1 杯番茄汁
下午 3:00	零食	• 6 盎司水果酸奶* • ¼ 杯蔓越莓汁与 ¼ 杯水混合
下午 4:30	饮品	• ½ 杯苹果汁与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 2 盎司烤鸡 • 1 个小的烤马铃薯（不带皮），配酸奶油* • ½ 杯熟胡萝卜 • ½ 杯杏仁奶
晚上 7:00	饮品	• 1 杯水
晚上 8:00	零食	• 1 盎司美式奶酪* • 1 片面包 • 1 茶匙蛋黄酱或芥末 • ¼ 杯苹果汁与 ¼ 杯水混合
晚上 9:30	饮品	• ½ 杯蔓越莓-苹果汁与 ½ 杯水混合

样本菜单 2

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• 1 份炒鸡蛋 • 1 片未烤制面包和 1 茶匙人造黄油或黄油* • ¼ 杯橙汁与 ¼ 杯水混合
上午 9:00	饮品	• 1 杯番茄汁
上午 10:00	零食	• 1 汤匙花生酱 • ½ 个软面包 • ½ 杯全脂牛奶*
上午 11:30	饮品	• ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合

中午 12:30	午餐	• ½ 个鸡蛋沙拉三明治（选用未烤制面包，上面可根据需要额外涂抹蛋黄酱，以将其软化） • ½ 杯牛奶*
下午 2:00	饮品	• 1 杯浓肉汤
下午 3:00	零食	• 2 汤匙鹰嘴豆 • ½ 个软面包 • ¼ 杯菠萝汁与 ¼ 杯水混合
下午 4:30	饮品	• ½ 杯水果混合饮料与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 2 盎司烤鱼 • ½ 杯土豆泥 • ½ 杯熟四季豆加 2 茶匙人造黄油或黄油 • ¼ 杯苹果汁与 ¼ 杯水混合
晚上 7:00	饮品	• 1 杯水
晚上 8:00	零食	• ¼ 杯白软干酪* • 1 片面包 • ¼ 杯蔓越莓汁与 ¼ 杯水混合
晚上 9:30	饮品	• ½ 杯混合浆果汁与 ½ 杯水混合

样本菜单 3

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• 1 份蛋卷，配 1 盎司奶酪和 1 片碎火腿 • ¼ 杯橙汁与 ¼ 杯水混合
上午 9:00	饮品	• 1 杯水
上午 10:00	零食	• 1 片起司薄卷饼和 1 茶匙人造黄油或黄油* • ¼ 杯杏梅露与 ¼ 杯水混合
上午 11:30	饮品	• ½ 杯葡萄汁与 ½ 杯水混合
中午 12:30	午餐	• 含 2 盎司碎牛肉、1 盎司美式奶酪*和 3 片黄油面包泡菜的小汉堡 • ½ 杯全脂牛奶*
下午 2:00	饮品	• ½ 杯蔓越莓汁与 ½ 杯水混合
下午 3:00	零食	• 1 勺乳清蛋白粉混合 1 杯全脂牛奶*、½ 根香蕉和 1 汤匙杏仁酱
下午 4:30	饮品	• ½ 杯黑莓果汁与 ½ 杯水混合

下午 5:30	晚餐	• 1 片火腿和奶酪*开口馅饼（不含硬皮） • ¼ 杯苹果汁与 ¼ 杯水混合
晚上 7:00	饮品	• ½ 杯番石榴汁与 ½ 杯水混合
晚上 8:00	零食	• 2 片 graham 全麦饼干，配 1 汤匙花生酱 • ½ 杯全脂牛奶*
晚上 9:30	饮品	• 1 杯水

样本菜单 4

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• ½ 个未烘烤的英式松饼，上面配 2 汤匙花生酱和 2 茶匙蜂蜜 • ½ 杯全脂牛奶*
上午 9:00	饮品	• 1 杯水
上午 10:00	零食	• 6 盎司全脂希腊酸奶* • ½ 根香蕉或罐头水果 • 1 汤匙亚麻籽粉或杏仁粉
上午 11:30	饮品	• ½ 杯苹果汁与 ½ 杯水混合
中午 12:30	午餐	• ½ 份烤奶酪*三明治配番茄 • ¼ 杯苹果汁与 ¼ 杯水混合
下午 2:00	饮品	• ½ 杯樱桃汁与 ½ 杯水混合
下午 3:00	零食	• ½ 个牛油果泥配 2 盎司薄片火鸡胸脯肉 • ¼ 杯梨汁与 ¼ 杯水混合
下午 4:30	饮品	• ½ 杯桃汁与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 2 盎司肉饼片 • ½ 杯红薯，用 2 茶匙菜籽油、橄榄油或椰子油烤制 • ½ 杯熟菠菜加 2 茶匙人造黄油或黄油 • ¼ 杯葡萄汁与 ¼ 杯水混合
晚上 7:00	饮品	• 1 杯全脂牛奶*
晚上 8:00	零食	• ½ 杯香草布丁*配上 ½ 片香蕉
晚上 9:30	饮品	• 1 杯水

每日食物和饮品摄入日志

时间	份量	描述	热量	症状?
			总计:	

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