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。

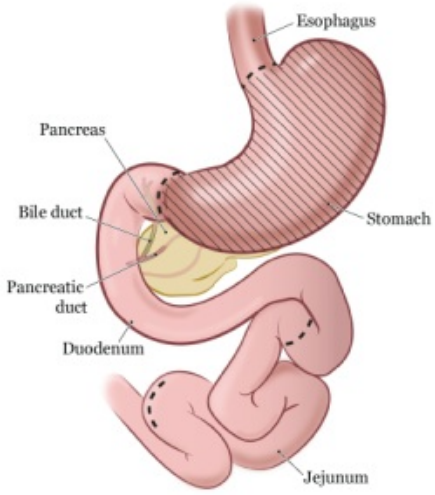



图 1. 胃切除术前的消化系统

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。

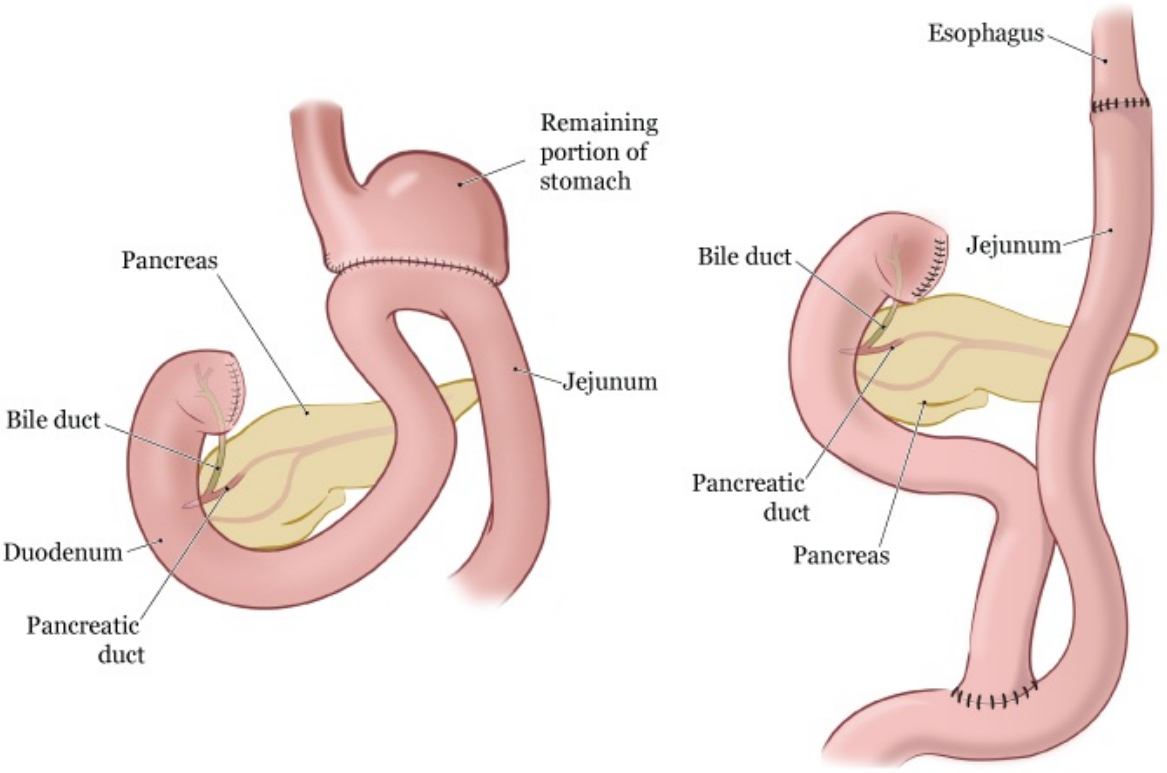



图 2 和图 3. 胃次全切除术（左）和胃全切除术（右）后的消化系统

**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<br>7:00 | 4 盎司 | 苹果汁 | 60 | 无 |
| 上午<br>8:00 | 1 个大号<br>5 盎司 | 炒鸡蛋<br>土豆泥 | 100<br>160 | 无 |
| 上午<br>10:00 | 6 盎司 | 酸奶 | 105 | 无 |
| 下午<br>2:00 | 5 盎司<br>4 盎司 | 土豆泥<br>香草布丁 | 160<br>110 | 无 |
| 下午<br>4:00 | 1 个大号 | 炒鸡蛋 | 100 | 无 |
| 下午<br>6:00 | 6 盎司<br>5 盎司<br>¼ 杯<br>¼ 杯 | 土豆泥<br>软质煮熟的南瓜<br>炖鸡肉<br>肉汁 | 192<br>75<br>58<br>50 | 感觉非常饱，无法进食剩余部分 |
| | | | 每日总量<br>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。

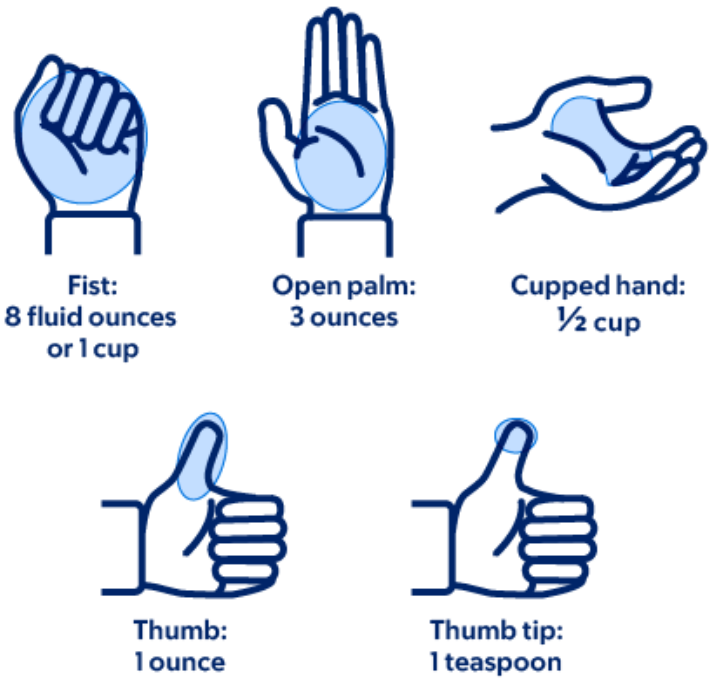
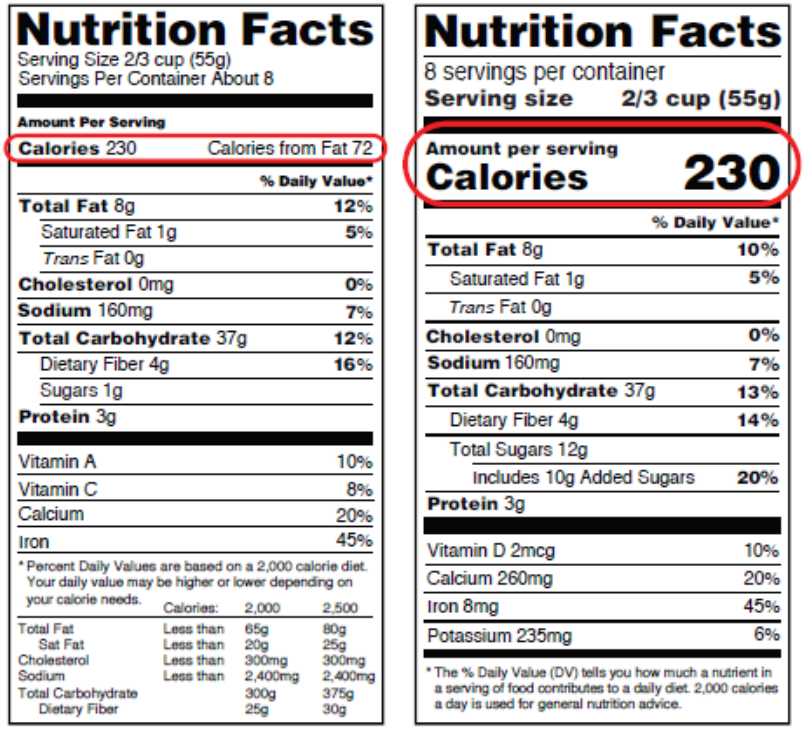



图 4. 如何用手测量食物份量

### 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。<br>• 原味酸奶或混合酸奶（最好是希腊酸奶）<br>• 软奶酪（如白软干酪或乳清干酪）<br>• 淡味或加工奶酪（奶酪条） |

| | |
|---|---|
| **蔬菜** | • 胡萝卜<br>• 青豆<br>• 芦笋尖<br>• 西葫芦、南瓜（去皮、去籽）<br>• 番茄酱（细滑，无番茄块）。<br>  ○ 可与意大利面搭配食用，份量不宜过多。<br>  ○ 如果您有胃酸反流，请勿食用番茄酱<br>* 所有蔬菜都应煮熟、柔软。 |
| **水果** | • 香蕉<br>• 橙子<br>• 苹果酱<br>• 哈密瓜<br>• 甜瓜<br>• 西瓜<br>• 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<br>• 冷谷物（用牛奶或替代品软化）<br>• 土豆<br>• 煮熟的意大利面和碎面<br>• 白米饭<br>• 白面包 |
| **脂肪和油** | • 黄油或人造黄油<br>• 酸奶油<br>• 烹饪油脂<br>• 肉汁<br>• 搅打奶油配料或浓奶油<br>• 牛油果<br>• 奶油沙拉酱<br>* 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<br>• 富含水分且柔软的鱼<br>• 蛋类<br>• 嫩豆腐或天贝<br>• 柔滑坚果酱或种子酱 |
| **饮品** | • 水<br>• 茶<br>• 咖啡<br>• 牛奶和牛奶替代品<br>• 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*<br>• 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*<br>• 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<br>• 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*<br>• 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<br>• 1 个小的烤马铃薯（不带皮），配酸奶油*<br>• ½ 杯熟胡萝卜<br>• 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*<br>• 1 片面包<br>• 1 茶匙蛋黄酱或芥末<br>• 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<br>• 1 片未烤制面包和 1 茶匙人造黄油或黄油*<br>• 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<br>• ½ 个软面包<br>• 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）<br>• 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<br>• ½ 个软面包<br>• 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<br>• ½ 杯土豆泥<br>• ½ 杯熟四季豆加 2 茶匙人造黄油或黄油<br>• 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*<br>• 1 片面包<br>• 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<br>• 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*<br>• 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<br>• 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）<br>• 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<br>• 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<br>• 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*<br>• ½ 根香蕉或罐头水果<br>• 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<br>• 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<br>• 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<br>• ½ 杯红薯，用 2 茶匙菜籽油、橄榄油或椰子油烤制<br>• ½ 杯熟菠菜加 2 茶匙人造黄油或黄油<br>• 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。

Diet and Nutrition Before and After Your Gastrectomy - Last updated on April 1, 2024
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利