

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

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](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)(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。

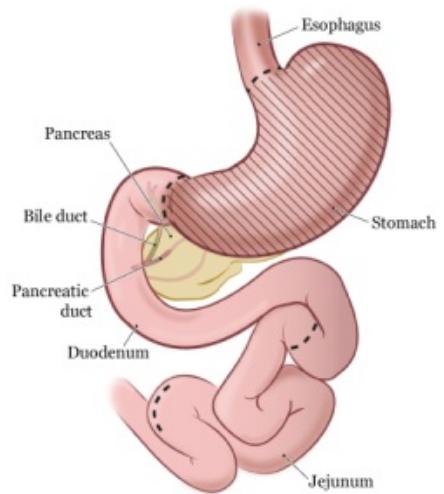


图 1. 胃切除术前的消化系统

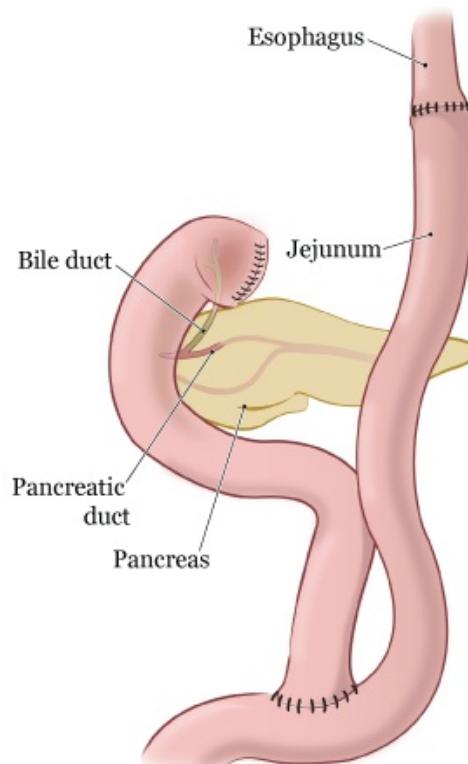
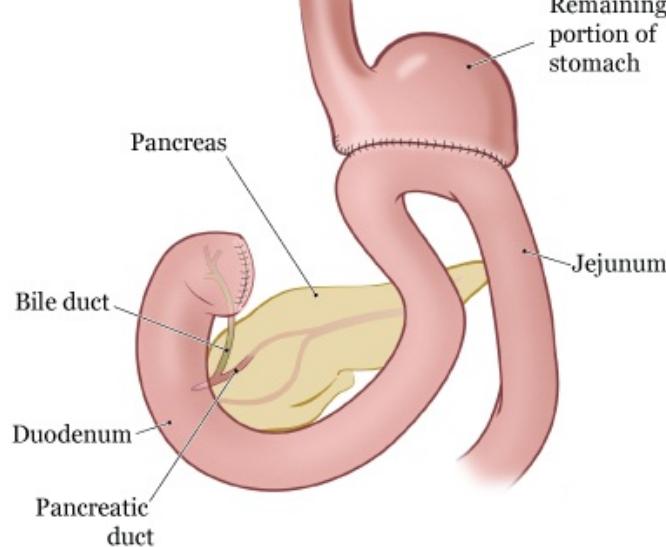


图 2 和图 3. 胃次全切除术（左）和胃全切除术（右）后的消化系统

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（ $\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ 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（ $\frac{1}{2}$ 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）。
- 如有必要，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。

管理饱腹感的小贴士

- 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 $\frac{1}{4}$ 杯 $\frac{1}{4}$ 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
			<u>每日总量</u> 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。

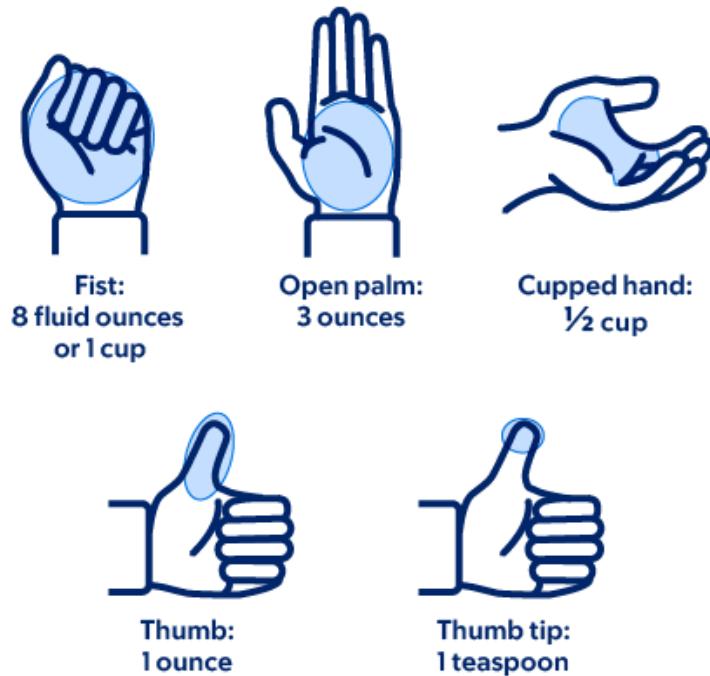


图 4. 如何用手测量食物份量

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）。



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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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）。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>* 所有蔬菜都应煮熟、柔软。</p>
水果	<ul style="list-style-type: none"> ● 香蕉 ● 橙子 ● 苹果酱 ● 哈密瓜 ● 甜瓜 ● 西瓜 ● 罐装水果
含淀粉的食物	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>* 如果您有胃酸反流，请勿食用酸性酱料。</p>

肉和肉类替代品	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{3}{4}$ 杯玉米片在 $\frac{1}{2}$ 杯全脂牛奶中软化* ● $\frac{1}{2}$ 根香蕉
上午 9:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ 杯果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
上午 10:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ 杯白软干酪* ● $\frac{1}{2}$ 杯罐头水果
上午 11:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 杯全脂牛奶*
中午 12:30	午餐	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ 杯鸡汤 ● $\frac{1}{2}$ 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 杯番茄汁
下午 3:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 盎司水果酸奶* ● $\frac{1}{4}$ 杯蔓越莓汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
下午 4:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> ● $\frac{1}{2}$ 杯苹果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合

下午 5:30	晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 2 盎司烤鸡 • 1 个小小的烤马铃薯（不带皮），配酸奶油* • $\frac{1}{2}$ 杯熟胡萝卜 • $\frac{1}{2}$ 杯杏仁奶
晚上 7:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯水
晚上 8:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 1 盎司美式奶酪* • 1 片面包 • 1 茶匙蛋黄酱或芥末 • $\frac{1}{4}$ 杯苹果汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
晚上 9:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯蔓越莓-苹果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合

样本菜单 2

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	<ul style="list-style-type: none"> • 1 份炒鸡蛋 • 1 片未烤制面包和 1 茶匙人造黄油或黄油* • $\frac{1}{4}$ 杯橙汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
上午 9:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯番茄汁
上午 10:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 1 汤匙花生酱 • $\frac{1}{2}$ 个软面包 • $\frac{1}{2}$ 杯全脂牛奶*
上午 11:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
中午 12:30	午餐	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 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） • $\frac{1}{2}$ 杯牛奶*
下午 2:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯浓肉汤
下午 3:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 2 汤匙鹰嘴豆 • $\frac{1}{2}$ 个软面包 • $\frac{1}{4}$ 杯菠萝汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
下午 4:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯水果混合饮料与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合

下午 5:30	晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 2 盎司烤鱼 • $\frac{1}{2}$ 杯土豆泥 • $\frac{1}{2}$ 杯熟四季豆加 2 茶匙人造黄油或黄油 • $\frac{1}{4}$ 杯苹果汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
晚上 7:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯水
晚上 8:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{4}$ 杯白软干酪* • 1 片面包 • $\frac{1}{4}$ 杯蔓越莓汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
晚上 9:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯混合浆果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合

样本菜单 3

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	<ul style="list-style-type: none"> • 1 份蛋卷，配 1 盎司奶酪和 1 片碎火腿 • $\frac{1}{4}$ 杯橙汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
上午 9:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯水
上午 10:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 1 片起司薄卷饼和 1 茶匙人造黄油或黄油* • $\frac{1}{4}$ 杯杏梅露与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
上午 11:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯葡萄汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
中午 12:30	午餐	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • $\frac{1}{2}$ 杯全脂牛奶*
下午 2:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯蔓越莓汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
下午 3:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 1 勺乳清蛋白粉混合 1 杯全脂牛奶*、$\frac{1}{2}$ 根香蕉和 1 汤匙杏仁酱
下午 4:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯黑莓果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 1 片火腿和奶酪*开口馅饼（不含硬皮） • $\frac{1}{4}$ 杯苹果汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
晚上 7:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯番石榴汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合

晚上 8:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 2 片 graham 全麦饼干，配 1 汤匙花生酱 • $\frac{1}{2}$ 杯全脂牛奶*
晚上 9:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯水

样本菜单 4

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 个未烘烤的英式松饼，上面配 2 汤匙花生酱和 2 茶匙蜂蜜 • $\frac{1}{2}$ 杯全脂牛奶*
上午 9:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯水
上午 10:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • 6 盎司全脂希腊酸奶* • $\frac{1}{2}$ 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	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯苹果汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
中午 12:30	午餐	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 份烤奶酪*三明治配番茄 • $\frac{1}{4}$ 杯苹果汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
下午 2:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯樱桃汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
下午 3:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 个牛油果泥配 2 盎司薄片火鸡胸脯肉 • $\frac{1}{4}$ 杯梨汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
下午 4:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯桃汁与 $\frac{1}{2}$ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 2 盎司肉饼片 • $\frac{1}{2}$ 杯红薯，用 2 茶匙菜籽油、橄榄油或椰子油烤制 • $\frac{1}{2}$ 杯熟菠菜加 2 茶匙人造黄油或黄油 • $\frac{1}{4}$ 杯葡萄汁与 $\frac{1}{4}$ 杯水混合
晚上 7:00	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯全脂牛奶*
晚上 8:00	零食	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ 杯香草布丁*配上 $\frac{1}{2}$ 片香蕉
晚上 9:30	饮品	<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯水

每日食物和饮品摄入日志

时间	份量	描述	热量	症状?
----	----	----	----	-----

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