Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

干细胞移植后的健康饮食

本信息介绍了什么是食源性疾病（食物中毒）。 此外，还说明了如何安全处理食物，以帮助预防食源性疾病。

什么是食源性疾病?

食源性疾病是指由病菌进入所进食的食物而引起的疾病。 细菌、病毒或寄生虫等病菌会附着在食物上并生长。 这类病菌并不是总能看到、闻到或尝到。

哪些人面临罹患食源性疾病的风险?

任何人都有可能出现食源性疾病，但有些人比其他人更容易患病。 如果患者的免疫系统因癌症和癌症治疗而减弱，则此类人群会面临更高的风险。

有些人可能需要采取额外措施来避免食源性疾病。 其中包括近期已进行干细胞移植的人群。 如果这些措施适用于您，您的医疗团队将会告知。

食源性疾病有哪些症状?

相关症状通常出现在进食被污染食物后的 1 至 3 天内。 还有可能在 20 分钟内或长达 6 周后发生。

食源性疾病的症状包括：

- 呕吐
- 腹泻（稀便或水样便）
- 腹部（肚子）疼痛
- 流感样症状，例如：
  - 发热体温超过 101.3°F (38.5°C)。
  - 头痛
  - 身体疼痛
  - 发冷

如果您出现任何这些症状，请立即联系您的医疗保健提供者。

如何预防食源性疾病?

安全处理食物对降低这一风险非常重要。 食源性疾病可能会导致严重后果，甚至致命。

为了确保您自身的安全，请遵循以下 4 个简单步骤：清洁、分离、烹饪和冷藏。

	经常清洁双手和表面

- 在以下情况下请用温水和肥皂洗手至少 20 秒：
  - 处理食物前后。
  - 上厕所、换尿布、处理垃圾或接触宠物后。

- 在准备好每样食物后，用热肥皂水清洗砧板、餐盘、叉子、勺子、刀具以及工作台面。
- 使用洁净的玻璃、塑料或木制砧板。
- 如果可以，用纸巾清理厨房表面。 病菌可能会在潮湿或脏污的毛巾和海绵上生长。
  - 如果使用毛巾，请经常用热水进行清洗。
  - 如果使用海绵，请在每次使用后把水挤干。 每 2 周更换一次。
- 使用抗菌清洁喷雾清洁表面。 选择含有漂白剂或氨成分的喷雾剂，如 Lysol® 或 Clorox®。
- 用自来水冲洗所有的水果、蔬菜和其他农产品。 包括有不食用皮的农产品（如香蕉和鳄梨）。 通过擦洗来清洁质地比较坚硬的农产品（如甜瓜、橙子和柠檬）。 如果您使用农产品刷，请每 2 至 3 天清洗一次。 可以将其放入洗碗机或用热肥皂水进行清洗。
- 避免食用有瘀伤或瑕疵的农产品。
- 打开罐头食品前，请先清洁罐头食品的盖子。



将生肉与其他食物分开存放

- 将生肉、家禽和海鲜单独放入购物车购物袋及杂货袋中。 这样可防止任何液体泄漏到其他食物上。
- 在冰箱里，请勿将生肉、家禽或海鲜储存在农产品或其他进食

前无需进行烹饪的食物之上。

- 用一块砧板处理农产品，用另一块砧板处理生肉、家禽和海鲜。
- 在未经清洗的情况下，请勿使用任何盛有生肉、家禽、海鲜或鸡蛋的盘子。 再次使用之前，请先用热肥皂水清洗盘子。
- 请勿重复使用生肉、家禽或海产品使用过的腌料，除非先将其加热至沸腾。



请将食物烹饪至正确的温度

- 判断食物是否已烹制得足够安全的最佳方法是检查内部温度。 即食物中心的温度。 食物的颜色和质地并不总是判断食物是否完全煮熟的可靠方法。
- 在烹制肉类、家禽、海鲜和蛋制品时，请使用食物温度计来检查这类食材的内部温度。 必须将这些食物煮熟到一定的温度，以便杀死任何有害病菌。 这被称为安全的内部最低温度（见表 1）。
- 煮鸡蛋时要确保蛋黄和蛋白变硬。 选择仅使用鸡蛋煮熟或彻底加热的食谱。
- ○ 请盖上盖子，搅拌并转动食物，以确保烹饪均匀。 如果微波炉没有转盘，烹饪时请自行暂停并用手转动食物一到两次。
  - ○ 食物烹饪完成后，请确保等待约 10 分钟，然后用食物温度计检查食物的内部温度。 这样方可完成食物烹饪。

- 再加热酱汁、汤汁或肉汁时，请将其加热至沸腾。
- 请确保在 1 小时内吃完再加热的剩菜。
- 不要反复加热（1 次以上）剩菜。 如果没有吃完重新加热过的食物，请将其扔掉。 不要再放回冰箱。

如何知道烹制的食物何时可供安全食用?

请在烹饪时测量食物的内部温度。 不同的食物必须达到一定的内部温度才能安全食用。

在烹饪过程中使用食物温度计来测量食物的内部温度。 将温度计推入食物中央。 温度计上的数字会慢慢上升。 握住温度计，直到数字停止上升。

表 1 显示了食品可安全食用的最低内部温度。 温度计上的温度应等于或高于该表所列的温度。 如果食物温度低于表上温度，请继续进行烹饪。 一旦达到该表所列的温度，即表示食物已完全煮熟，可以安全食用。

食物类型	安全的内部最低温度
牛肉、猪肉、小牛肉和羊肉（牛排、烤肉和羊排）	145 °F (63 °C)，静置 3 分钟
牛肉、猪肉、小牛肉和羊肉（研磨）	160 °F (71 °C)
家禽（如鸡、火鸡和鸭等）	165 °F (74 °C)
蛋类菜肴和酱汁	160 °F (71 °C) 或直至蛋黄和蛋白变硬
鱼和贝类	145 °F (63 °C)，肉色变得不透明

剩菜和砂锅菜	165 °F (74 °C)

表 1. 安全的食物内部最低温度

	立即冷藏食物

- 确保冰箱内部温度等于或低于 40°F (4°C)。
- 确保冰柜内部温度等于或低于 0 °F (-18°C)。
- 请将肉类、家禽、鸡蛋、海鲜和其他易腐食品（可能会变质的食物）进行冷藏或冷冻处理。 应在烹饪或购买后 1 小时内完成该操作。 如果室外温度高于 90°F (32°C)，请在 1 小时内进行冷藏或冷冻。
- 如果天气很热，购物后把易腐食品带回家时应保持低温。 使用保温袋，或带冰的冷却器或冷冻凝胶包。
- 请在冰箱、冷水或微波炉中进行解冻。 如果您使用冷水或微波炉，解冻后请立即烹饪食物。 请勿在室温下解冻食物，例如在厨房台面上。
- 腌制食物时，请一定要在冰箱内进行腌制。
- 将量大的剩饭菜分装到较浅的容器中，然后再进行冷藏。 这样有助于更快冷却。
- 剩菜请在 2 天内吃完。

常见问题

如何安全储存食品杂货?

- 如果您在杂货店购物后需要停下办事，请将易腐食物进行冷藏。 使用保温袋，或带冰的冷却器或冷冻凝胶包来保持低温。
- 把鸡蛋和牛奶放在冰箱内的隔板上。 请勿将其储存在冰箱门上。 食物放在冰箱里比放在门上更能保持低温。
- 如果您使用杂货店送货服务：
- 请确保所有冷藏和冷冻物品在送货时都处于安全温度。
- 请立即将这些物品放入冰箱或冰柜中。

在杂货店购物时，如何做出安全的选择？

- 检查包装的有效期。 请勿购买已过期的食品。
- 请勿购买带有凹痕、肿胀或密封件破损的玻璃罐装、易拉罐装或盒装食品。
- 请勿购买自助式散装食品。 包括坚果、谷物或其他需要自行分装到容器中的食品。
- 在购物马上要结束时，再选购冷藏和冷冻食物（如牛奶和冷冻的蔬菜）。 这有助于缩短它们离开冰箱或冰柜的时间。

在餐厅就餐是否安全？

大多数人在干细胞移植后约 3 个月内应避免在餐厅就餐。 请与您的医疗保健提供者讨论何时在餐厅就餐是安全的。

当您可以在餐馆安全就餐时，请遵循以下指南以降低罹患食源性疾病的风险：

- 谨慎选择餐厅。 可以通过访问当地卫生部 (DOH) 网站查看餐厅

最近的健康检查评分。

- 点充分烹饪的食物。 将未煮熟的肉、家禽、鱼或鸡蛋送回厨房重新烹饪。 热腾腾的食物通常比室温和冷食（如三明治和沙拉）更安全。
- 外出就餐后 2 小时内将所有剩菜进行冷藏保存。 将其重新加热至沸腾 (165 °F)，并在 2 天内食用。
- 避免食用可能含有生的、未经巴氏消毒的鸡蛋的食物（如凯撒沙拉酱、新鲜蛋黄酱或蒜泥蛋黄酱和荷兰酱）。

一些餐厅食品的风险比其他食品要高。 其中包括：

- 自助餐和沙拉吧提供的食物。
- 未在点餐后进行烹饪的食物（如快餐和其他储存在加热灯下的食物）。
- 许多人共用的容器（如咖啡馆的调味品和牛奶）。
- 员工在没有戴手套或使用餐具的情况下处理的任何食品。

打包、外卖或快餐车的食物也可能更危险，因为食物在运输过程中可能无法保持足够的保温或冷藏。

服用膳食补充剂对我来说是否安全?

在美国，膳食产品的生产和储存方式不受监管。 这意味着它们可能会给您带来健康风险（如感染或食源性疾病）。 膳食补充剂也可能会使一些药物无法发挥预期作用。

在服用任何补充剂、益生菌、顺势疗法或草药产品之前，请先咨询

您的 MSK 医疗保健提供者。 其中包括圣约翰草和传统中药，如草药、根或种子。

如何知道饮用水是否安全?

大多数大城市（比如纽约）的自来水均可安全饮用。 如果您不确定所在地区的自来水是否安全，请咨询当地卫生部门。

请勿饮用湖泊、河流、溪流中的水或泉水。 如果您使用的井水未接受细菌检测，请将其煮沸后饮用。 为此，您需要：

- 请将水煮沸（出现快速流动的大气泡）15 至 20 分钟。
- 将水储存在冰箱中并在 48 小时（2 天）内饮用。
- 2 天后，请将剩下的水倒进下水道。 不可以饮用。

此外，还可以用瓶装水来代替井水。 请访问 www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts 获取有关井水的更多信息。

应避免食用哪些食物?

一些食物比其他食物更容易引起食源性疾病。 建议避免食用以下食物：

- 生肉或未煮熟的肉、家禽、海鲜（包括寿司）、鸡蛋和肉类替代品，例如豆豉和豆腐。
- 未经巴氏消毒的（生）牛奶、奶酪、其他乳制品和蜂蜜。
- 未清洗的新鲜水果和蔬菜。
- 生的或未煮熟的芽菜，例如苜蓿、豆芽。

- 冷或未煮熟的熟肉（冷切）和热狗。 其他食物上的熟肉是安全的，比如披萨上的意大利辣肉肠。

当疾病通过食物传播时，也会导致感染。 您可以在美国疾病控制与预防中心 (CDC) 网站 www.cdc.gov/foodborne-outbreaks 上查看有关美国当前病例的新闻。

临床营养师可以告知食用某些特定食物的风险，以帮助您做出安全的食物选择。 请向他们咨询食用表 2 所列食物的风险。

食物类别	食物种类
牛奶和乳制品	• 未放入冰箱的牛奶、奶酪和其他乳制品。 • 熟食店的现切奶酪。 这类奶酪可能会在熟食肉类旁边现切。 选择密封、预包装的奶酪来代替。 • 含奶油夹心或糖霜的未冷藏的甜点或糕点。 选择包装好、有较长保质期的产品来代替。 • 软冰淇淋、软酸奶和餐厅里的散装冰淇淋。
肉、家禽、海鲜和鸡蛋	• 熟食店的现切肉制品。 选择密封、预包装的熟肉制品来代替。 • 生的或部分煮熟的鱼和贝类。 其中包括鱼子酱、生鱼片、寿司、腌鱼和冷熏海鲜（如熏鲑鱼）。 • 带贝壳的蛤蜊、贻贝和牡蛎。 • 冷藏的肉酱和肉泥。
果蔬	• 带有瑕疵、凹陷或有其他标记的农产品。 • 熟食店或沙拉店的沙拉和农产品。 • 预先切好的水果和蔬菜。 • 素食寿司，自己在家制作的除外。 在商店或餐厅制作的素食寿司可能是在靠近生鱼的位置进行制作。

饮品	• 未经巴氏消毒的蛋奶酒、苹果醋或其他果汁或蔬菜汁。 • 鲜榨果汁或蔬菜汁，自己在家制作的除外。 • 未经巴氏杀菌的啤酒和葡萄酒，例如精酿啤酒和保质期较短的啤酒。 饮酒前请咨询您的医生。 • 苏打饮料和其他畅饮饮料。 • 饮水机或其他共用容器中的水。
坚果和谷物	• 未经烤制的带壳坚果。
其他	• 草药和营养补充剂，包括益生菌补充剂以改善肠道健康。这类药剂通常为胶囊、软糖、粉末状或药丸形式。 • 多人使用的共用容器，如调味品和咖啡店的牛奶。 • 任何未包装、公共或共用的食品。 其中包括免费样品或不易腐烂的家庭共享食品。

表 2. 请向临床营养师咨询食用这类食物的风险

一般营养指南

您的身体需要保持热量和蛋白质的平衡，才能达到最佳状态。 本节中的小贴士将帮助您增加饮食中的热量和蛋白质。

这些建议可能与您已经了解到的一般营养指南有所不同。 您的临床营养师可以帮助您找到最适合您的饮食计划。

在饮食中添加更多热量的建议

- 不要进食不含脂肪或低脂的食物。 避免进食标有“低脂肪”、“非脂肪”或“节食减肥”的食物和饮料。例如，要选择全脂牛奶，而非脱脂牛奶。

- 以水果干、坚果或脱水种子作为零食。 将它们添加到热麦片、冰淇淋或沙拉中。
- 在土豆、米饭和面食中加入黄油、人造黄油或油。 您也可以将它们添加到熟菜、三明治、烤面包和热麦片中。
- 选用高热量的酱汁对沙拉、烤土豆和冷却的熟菜（如四季豆或芦笋）进行调味。
- 在土豆泥、蛋糕和饼干食谱中加入酸奶油、半脂奶油或多脂奶油。 也可将其添加到煎饼面糊、酱汁、肉汁、汤和砂锅菜中。
- 在沙拉、三明治和蔬菜蘸酱中使用美乃滋、奶油沙拉酱或蒜泥蛋黄酱。
- 在冰淇淋或无糖霜蛋糕上使用甜炼乳。 将炼乳与花生酱混合，增加更多的热量和风味。
- 饮用自制奶昔和其他高热量、高蛋白饮料（如 Carnation® 早餐营养粉或 Ensure®）。

在饮食中添加更多蛋白质的小贴士

- 进食富含蛋白质的食物，如鸡肉、鱼肉、猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、牛奶、奶酪、豆类、豆腐等。
- 在奶油汤、土豆泥、奶昔和砂锅菜中加入奶粉。
- 将奶酪或坚果酱（如花生酱、腰果酱和杏仁酱）与饼干、水果或蔬菜（如苹果、香蕉和芹菜）搭配食用。
- 在奶昔中加入坚果酱。
- 在汤、砂锅菜、沙拉和煎蛋卷中加入熟肉。

- 在燕麦、砂锅菜、酸奶和肉末中加入小麦胚芽或磨碎的亚麻籽。
- 在酱汁、蔬菜和汤中加入磨碎的奶酪。 您也可以将其添加到烘烤或捣碎的土豆、砂锅菜和沙拉中。
- 在沙拉中加入鹰嘴豆、芸豆、豆腐、煮鸡蛋、坚果和熟肉或鱼。

摄取营养以管理症状和副作用

早饱

早饱是指比平时更快地感觉到有饱腹感。 例如，当进食到一半的时候，您可能会感觉到已经吃饱了。

如果您过早出现饱腹感，请尝试：

- 少食多餐。 例如，选择 6 次小份量进餐，而非 3 次大餐。
- 大部分所需的液体在饭前或饭后饮用。
- 进餐时选择热量和蛋白质较高的食物。
- 进行轻度体力活动（如步行）。 这有助于促进食物消化。

恶心

放疗、化疗和手术都可能引起恶心（感觉想吐）。 恶心也可由疼痛、用药、感染等引起。

如果食物的气味使您感到恶心：

- 尝试冷食（如三明治或沙拉）。 冷食的气味没有热食那么强烈。

- 如果可以，在热食烹饪时离开该区域。
- 请别人为您准备食物。
- 等食物冷却几分钟后再吃。
- 不要前往有强烈气味的地方。

以下小贴士也有助于您避免恶心：

- 少食多餐。 这可以防止您过饱，并有助于您增加全天的进食量。
- 在两餐之间饮用大部分所需液体，而非在进餐时饮用。 这有助于避免您有过早出现饱腹感或腹胀。
- 细嚼慢咽。 避免饭后立即进行中度或剧烈的体力活动。
- 在愉快的环境中进餐。 选择温度适宜的放松场所。 穿着宽松舒适的衣服。
- 与朋友或家人一起用餐。 这可能有助于减轻您的恶心。
- 避免食用以下食物：
  - 高脂肪（如肥肉）、油炸食品（如鸡蛋和炸薯条）和浓奶油汤
  - 非常辛辣的食物，如用重口味香料制成的食物
  - 太甜的食物

请阅读*缓解恶心和呕吐* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)了解更多信息。

腹泻

腹泻为频繁、稀便、水样便。 会使食物快速通过肠道。

- 每天至少饮用 8 至 10 杯（8 盎司杯）液体。 这将有助于补充您在腹泻时损失的水分和营养物质。
- 避免摄入非常热、非常冷、高糖、高脂肪或辛辣的食物。 这些食物会对您消化系统造成刺激，可能会加重腹泻。
- 忌生食果蔬、全坚果以及会引起胀气的种子类或蔬菜（如西兰花、花椰菜、卷心菜、豆类、洋葱等）。
- 选择煮熟、去皮、制成泥的或罐装的水果和蔬菜。

更多信息，请阅读 *管理腹泻* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

便秘

便秘指的是排便次数比平时减少。 便秘可能由许多因素引起，包括饮食、活动和生活方式。 一些化疗和止痛药也可能引起便秘。

如果您有便秘问题，尝试多吃高纤维食物。 在您的饮食中添加纤维，一次一种食物。 高纤维食物的例子包括：

- 水果
- 蔬菜
- 全麦食品（如全麦麦片、面食、松饼、面包和糙米）
- 坚果和种子

务必摄入足够的液体，防止胀气和胃胀。 每天尝试摄入至少 8 至 10（8 盎司）杯液体。 这将有助于保持排便柔软。

请阅读*如何应对便秘*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)或观看*How To Manage Constipation During Chemotherapy*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)了解更多信息。

口干或口腔溃疡

出现口干或口腔溃疡时，进食可能会变得困难或疼痛。 有些食物可能难以咀嚼和吞咽。 您的进食方式能够帮助缓解这一问题。

- 将食物煮至软嫩状态。 用搅拌机将食物制成泥状。
- 将食物切成易于咀嚼的小块。
- 经常用水漱口。
- 随餐饮用液体。 进食之间抿一小口。
- 用吸管饮用。 这将防止液体接触口腔溃疡的部分。
- 如果出现口干，尝试无糖薄荷或口香糖。 这将有助于分泌更多唾液。

味觉改变

化疗、放疗和一些药物可能会改变您的味觉。 味觉的变化因人而异。

如果您的食物看起来无味，请使用更多的香料和调味剂（除非它们会引起不适）。 例如：

- 在食物中加入酱汁和调味品（如酱油或番茄酱）。

- 用沙拉酱、果汁或其他酱汁腌制肉类或肉类替代品。
- 用洋葱或大蒜来调味蔬菜或肉类。
- 在食物中加入草药（如迷迭香、罗勒、牛至、薄荷）。

如果口腔中有苦味或金属味：

- 饭前用水漱口。
- 通过以下方式保持良好的口腔卫生（保持口腔清洁）：
  - 刷牙（如果医生允许）
  - 刷舌头
  - 饮用更多液体以保持水分充足
- 如果肉类尝起来味苦，试着用酱汁或果汁进行腌制，或者如果您没有口腔溃疡的话，在上面挤一些柠檬汁。
- 从肉类替代品（如乳制品和豆类）中摄入一些蛋白质。
- 使用塑料餐具来减少金属的味道。
- 尝试无糖薄荷或口香糖。

疲劳

疲乏是指感觉比平时更疲倦或更虚弱。 它是癌症和癌症治疗中最常见的副作用。 疲乏可能会使您无法进行日常活动。 疲乏可由许多因素引起，如：

- 食欲不振。
- 抑郁。

- 恶心和呕吐。
- 腹泻或便秘。

管理这些问题能够使您有更多的精力，帮助您减轻疲乏。 还能增加您的幸福感。 您的医疗保健团队可以为您提供帮助。

节省精力也可以帮助您减轻疲乏。 您可以通过以下方式做到这一点：

- 向家人和朋友寻求购物和烹饪方面的帮助。
- 当您精力不足时，购买预制或外卖食物。
- 将您经常使用的配料和用具放在手边。
- 烹饪时坐下，不要站着。
- 经常少量进食高热量食物或零食。 这可能有助于您的身体减少消化食物所需的能量。

通常，进行体力活动实际上可能会增加您的能量水平。 还可以使您更容易地进行日常活动，增加食欲，并帮助您改善情绪。 与您的医生讨论进行轻中度强度的活动，如步行或园艺。

如果您独居，不能采购食物或做饭，您可能有资格参与食物项目，如 God’s Love We Deliver 或 Meals on Wheels。 某些项目可能有年龄或收入要求。 您的社工可以为您提供更多相关信息。

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。

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