Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

癌症治疗期间的健康饮食

本信息将指导您合理获取症治疗期间所需的营养。 其中介绍了如何在饮食中增加热量、蛋白质和液体摄入。 还说明了不同的癌症治疗对您的进食情况可能产生的影响，以及帮助管理副作用的一些方法。

癌症治疗期间的营养

营养均衡非常重要。 您现在可以做出一些在治疗期间有所帮助的调整措施。 您可以从遵循健康饮食开始。 治疗期间的健康饮食意味着摄入能提供身体所需营养的食物。 这可以让您的身体变得更强壮，帮助您保持健康的体重，并帮助您对抗感染。 还可以帮助您预防或管理因治疗引起的一些副作用。

治疗期间，请勿遵循限制性饮食或流行性饮食。 如果您对避免食用某些特定食物有任何疑问，请咨询注册营养师 (RDN)。

如需预约 RDN，请致电 212-639-7312。 可当面预约就诊，也可以通过电话或远程医疗进行预约就诊。

让饮食更轻松的小贴士

1. 争取一天摄入 6 到 8 次少量（拳头大小）进餐（正餐和零食）。 这可能比三顿大餐更容易管理。
2. 选择即食（预制）食品或无需烹饪或准备的饭菜。
3. 把水换成含有热量和蛋白质的饮料。 果汁通常易于饮用，而且可能会提振您对其他食物的味觉。 您还可以尝试营养补充饮料、奶昔或冰沙。
4. 请不要害怕寻求帮助。 让朋友和家人为您准备餐食或代为采购。 如果您吃不惯或不喜欢吃某些特定食物，一定要告诉他们。 确保在准备、配送和储存过程中使用适当的食品安全指南。 向您的 RND 了解送餐上门服务。 如需

了解更多信息，请阅读*癌症治疗期间的食品安全*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

5. 在医生允许的范围内增加运动量。 您可以尝试散步、伸展运动、阻力训练、园艺或坐在户外晒太阳。

获取足够热量和蛋白质的小贴士

RDN 可能会建议您食用某些特定食物，以帮助您获得更多的卡路里和蛋白质，或令进食更舒适。 其中有些食物可能看似不太健康，但所有食物都能为您提供营养。 以下是一些增加饮食中热量和蛋白质的建议。

使用高热量、高脂肪食物

- 在食谱和餐食中添加橄榄油或黄油
- 使用全脂乳制品（如全脂牛奶、奶酪或酸奶油）
- 尝试牛油果、坚果酱（如花生酱或杏仁酱）和其他坚果。 还可以尝试瓜籽类食物（如开心果、腰果、南瓜籽或火麻仁）
- 用双组份牛奶（食谱见下文）代替普通牛奶或水

饮用含有额外热量的液体

- 果肉果汁饮料或果汁
- 牛奶或牛奶替代品
- 自制奶昔
- 冰沙
- 预制酸奶饮料或酸乳酒

食用富含蛋白质的食物

- 鸡肉、鱼肉、猪肉、牛肉或羊肉
- 蛋类

- 牛奶
- 奶酪
- 豆类
- 坚果或坚果酱
- 大豆食品
- 炖汤和炖菜用的巴氏杀菌骨汤

享用甜点

- 黄油蛋糕
- 布丁
- 蛋挞
- 奶酪蛋糕
- 淋上鲜奶油，增加热量

将水果和蔬菜与蛋白质搭配食用

- 苹果片配花生酱
- 胡萝卜条配奶酪条
- 皮塔面包配鹰嘴豆泥

为食谱添加额外营养

- 在奶油汤、土豆泥、奶昔和砂锅菜中加入原味蛋白粉。
- 以干果、坚果和瓜籽类作为零食。
- 在燕麦、砂锅菜和酸奶中加入小麦胚芽、磨碎的坚果、奇异籽或磨碎的亚麻种子。
- 在土豆泥、蛋糕和饼干食谱中加入酸奶、椰奶、奶油。 也可将其添加到煎饼面糊、酱汁、肉汁、汤和砂锅菜中。
- 用奶油酱制作蔬菜或意大利面，或在食用前在这些食物上淋上橄榄油。

摄取营养以管理症状和副作用

不同的人会有不同的症状。 您可能会有一种或多种症状，而其他人可能没有症状。

本节描述了一些帮助您管理下列症状的小贴士：

- 食欲减退
- 便秘（排便次数比平时少）
- 腹泻（稀便或水样便）
- 口干
- 口腔或咽喉痛
- 味觉改变
- 过早饱腹感（开始进食后不久就有饱腹感）
- 恶心（想要呕吐的感觉）和呕吐
- 反流
- 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）

如果您有上述任何症状，请在采取这些小贴士前告知医疗保健提供者。

改变饮食习惯有助于控制副作用，但您也可能需要药物。 如果给您开具了药物，请务必按照医疗保健提供者的建议服用。

食欲减退

食欲不振是指进食欲望下降。 这是一种癌症治疗中非常常见的副作用。

以下是一些通过饮食控制食欲不振的小贴士。

关键小贴士

- 全天少食多餐，而非 3 次主餐。
- 按时间表进食。 例如，每隔 2 小时左右进食一次，而不是等到感到饥饿再进食。
- 使用计时器或闹钟提醒用餐和吃零食的时间。
- 选择热量和蛋白质含量高的食物。 请参阅本资源包的“获取足够热量和蛋白质”部分，了解相关示例。
- 如果觉得正餐太饱，可选择高热量和高蛋白的奶昔、冰沙或其他饮料
- 进餐时避免饮用大量（超过 4 至 6 盎司）液体。 这会让您感觉过饱。
- 尽可能四处走动。 轻微的体力活动有助于增进食欲。

恶心和呕吐

放射治疗、化疗或手术均可引起恶心。 恶心也可由疼痛、用药、感染或压力等引起。

如果您出现呕吐，请尽量遵循本节中的建议。 请务必饮用富含电解质的饮料保持体内水分充足。 请阅读本资源前面章节中的“保持充足的水分”部分，了解一些示例。

请咨询您的医疗保健提供者，您是否需要止吐药（预防或治疗恶心和呕吐的药物）。 以下是通过饮食管理恶心的一些建议。

关键小贴士

- 食用 6 次小餐和零食，而不是 3 次主餐。
- 尽量不要减少进餐次数。 空腹可能会加重恶心。
- 早上起床前，试着吃些饼干、麦片或吐司。
- 如果热食物的气味会加重恶心，可尝试冷食或室温食物。
- 可选择的食物：干吐司、椒盐脆饼、饼干、面包圈、意大利面、米饭、土豆、酸奶、奶酪、果冻、冰棒、烤肉、烤鱼或烤家禽、鸡蛋和汤。
- 应避免的食物：高脂肪、油炸、辛辣或油腻的食物会加重恶心。
- 全天多摄入液体。 最简单的方法是饮用清流质，如苹果汁、姜汁汽水、肉汤、姜茶或薄荷茶。

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

便秘

便秘指的是排便次数比平时减少。 如果您有便秘问题，您的排便可能会：

- 质地过硬
- 量过少
- 排便困难
- 比平常少

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。

按照医疗保健提供者的建议服用任何管理便秘的药物。 以下是一些通过饮食管理便秘的方法。

关键小贴士
• 多食用高纤维食物，如豆类、全谷物、水果、蔬菜、坚果和瓜籽类。 • 多摄入流质，每天至少喝 8 到 10 杯。 热茶等温热液体可帮助开始排便。 • 每天尽量在同一时间进餐。 • 增加体力活动。 在此之前，请咨询您的医疗保健服务提供者。

腹泻

腹泻是指排稀便或水样便，排便次数多于正常情况，或两者兼有。当食物快速通过肠道时，便会出现这种情况。 当这种情况发生时，您的身体不能很好地吸收水分和营养物质。

腹泻可能由以下原因引起：

- 癌症治疗和其他药物
- 胃、肠或胰腺手术
- 对食物敏感

按照医疗团队的嘱咐服用止泻药。 以下是通过饮食帮助控制腹泻的方法。

关键小贴士

- 饮用足量液体。 每次腹泻后至少喝 1 杯液体。 请阅读“保持充足的水分”部分，了解可尝试的液体示例。
- 少食多餐，吃些零食。
- 饭后躺下 30 分钟，以帮助减缓消化。
- 选择有助于排便的食物，如香蕉、米饭、苹果酱、烤面包和饼干。
- 忌食生的水果和蔬菜、整粒坚果和瓜籽类。
- 避免高糖、高脂肪和辛辣的食物。 选择清淡的食物替代。
- 避免饮用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶、苏打水和酒精。
- 避免食用用山梨醇、木糖醇或甘露糖醇代糖制成的食品和液体， 包括一些无糖糖果、烘焙食品和减肥饮料。

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

口干

口干可能由以下原因引起：

- 化疗
- 放射治疗
- 药物
- 头颈部手术
- 感染

口干会增加龋齿和蛀牙。 保持口腔清洁很重要，尤其是在口干的时候。

以下是一些通过饮食帮助控制口干的方法。

关键小贴士

- 饭前饭后漱口。
  - 使用不含酒精的漱口水，如 Biotene®。 还可以使用自制漱口水，在 1 夸脱（4 杯）温水中加入 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐。
- 选择软食，如砂锅菜、鸡蛋、鱼和炖菜。
- 多用酱汁、肉汤、油、黄油和肉汁来增加食物的水分。
- 避免摄入脆、干和硬质食物，如椒盐脆饼、薯片和饼干。
- 全天多摄入流质，至少喝 8 到 10 杯。 包括水、苏打水、果汁和肉汤。

口腔和咽喉溃疡

某些特定化疗可能会导致口腔和咽喉溃疡。 头部或颈部的放射治疗也可能导致口腔和咽喉溃疡。 口腔或咽喉疼痛会导致进食困难。请按照医疗团队的指示服用治疗口腔和喉咙的处方药。

以下是一些通过饮食帮助控制口腔和咽喉溃疡的方法。

关键小贴士

- 将食物煮至软嫩。 将食物捣碎或捣成泥状可能更容易入口。
- 避免食用可能引起疼痛的食物。 此类食物包括辛辣、过咸、酸性或味道偏酸的食物。
- 多用酱汁、肉汤、油、黄油和肉汁。 这些配料可以增加食物的水分。
- 如果感觉更舒服，可以使用吸管喝水。
- 经常漱口。
  - 使用不含酒精的漱口水，如 Biotene®。 还可以使用自制漱口水，在 1 夸脱（4 杯）温水中加入 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐。

味觉改变

化疗、放疗和一些药物可能会影响您的味觉。

味觉由 5 种主要感觉组成：咸、甜、辣、苦、酸。 味觉的改变因人而异。 最常见的变化是口中有苦味和金属味。 有时，您可能尝不出食物的味道。 这些变化通常会在治疗结束后消失。

以下是一些通过饮食控制味觉变化的方法。

关键小贴士

- 饭前饭后漱口。
  - 使用不含酒精的漱口水，如 Biotene® 或自制漱口水，即在 1 夸脱（4 杯）温水中加入 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐。
- 如果食物索然无味
  - 如果不会引起不适，可使用更多的香料和调味料。
  - 改变食物的质地和温度。
- 如果食物有苦味或金属味
  - 避免使用金属餐具，改用塑料或竹制餐具。
  - 避免食用罐装食品，改用塑料或玻璃瓶包装的食品。
  - 选择蛋白质食物，如鸡肉、鸡蛋、乳制品、豆腐、坚果或豆类。
  - 饮用甜或酸的饮料，如柠檬水、苹果汁或蔓越莓汁
- 如果食物味道太甜
  - 加入盐或咸味调味料。
  - 稀释果汁或加冰饮用。
  - 尝试添加柠檬等酸性食物。
- 如果食物的味道或气味与平时不同
  - 避免食用有强烈气味的蛋白质食物，如牛肉和鱼。 改吃家禽、鸡蛋、豆腐或乳制品。
  - 选择可以低温或常温食用的食物。
- 烹饪时打开窗户或使用风扇。

早饱

早饱是指进食时比平时更早感觉出现饱腹感。 例如，当进食到一半的时候，您可能会感觉到已经吃饱了。

造成早饱的原因包括：

- 胃部手术
- 便秘
- 某些药物
- 肿瘤负担

以下是一些通过饮食帮助控制早饱的方法。

关键小贴士

- 少食多餐，吃些零食。
- 大部分所需的液体在饭前和饭后时段饮用
- 在餐食中添加富含热量和蛋白质的食物（请参阅本资源包中的“获取足够热量和蛋白质”部分）。
- 饭后尽可能进行轻度体力活动。 在此之前，请咨询您的医疗保健服务提供者。

反流

GERD（胃食管反流病）是指胃内容物反流入食管。 某些特定化疗药物、放射和其他药物（如类固醇）可能会导致反流。

医疗团队可能会给您开一些药物来帮助控制反流。 以下是一些通过饮食控制反流的方法。

关键小贴士

- 少吃多餐，吃些零食，而不是食用主餐。
- 少吃或不吃油炸和高脂肪食物，如热狗、培根和香肠。
- 如果酒精、巧克力、大蒜、洋葱、辛辣食物、薄荷糖和甜食会加重反流，则应避免食用。
- 进食后至少保持直立 2 小时。
- 如果夜间出现反流，应抬高床头。

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。 这可能会使您无法进行日常活动。 也可能会影响生活质量，使您更难应对治疗。

关键小贴士

- 在精力充沛的日子里，为自己准备更多的食物。
  - 将各份食物冷冻起来，在您不想烹饪的时候作为简单的冷冻膳食食用。
- 向家人和朋友寻求购物和烹饪方面的帮助。
- 当您的精力不足时，购买现成的食物。
- 使用杂货店送货或送餐服务。
- 经常少量进食高热量食物或零食。
- 尽可能进行轻度体力活动。请先与您的医疗保健提供者沟通。

如需了解更多信息，请阅读*化疗副作用的管理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects)和*管理癌症相关的疲劳* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)。

膳食补充剂

膳食补充剂包括维生素、矿物质和草药补充剂。

大多数人可以从均衡饮食中获得所需的营养成分。 有些膳食补充剂也会与治疗和其他药物产生相互作用。 **如果您想服用膳食补充剂或对膳食补充剂有任何疑问，请咨询您的 MD、RN 或 RDN。**

食物安全

在癌症治疗期间，您的身体将很难抵抗感染。 确保安全进食非常重要。 这将降低您发生食源性疾病（食物中毒）和其他感染的风险。 如需了解更多信息，请阅读*癌症治疗期间的食品安全* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

保持充足的水分

在您的癌症治疗期间保持充足的水分（获得足够的液体）非常重要。 您可以使用水以外的液体进行补液。 下面列举了一些例子：

- 喝汤、肉菜清汤、法式清汤或肉汤。
- 喝苏打水、气泡水、果蔬汁、佳得乐或 Pedialyte 等补水饮品、茶、牛奶或

奶昔（见下文建议）或热巧克力。

- 此外，还可以吃一些增加液体摄入的食物，如果冻 (Jell-O)、冰棒、冰淇淋或冰冻甜点。

自制冰沙或奶昔

如果您不能或不想摄入固体食物，奶昔或冰沙是增加营养的好方法。 您或您的照护者可以参考以下信息，在家自行制作奶昔或冰沙。

如需了解更多信息，请阅读*营养冰沙和热拿铁食谱* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)。

与 RDN 讨论应在冰沙中加入哪些食材。 可根据自己的个人喜好定制冰沙。 建议如下：

第 1 步：选择基质（液体）
• 全脂牛奶或双组份牛奶 • 强化非乳制品奶品（如豆奶、燕麦奶、椰奶或杏仁奶） • 开菲尔 • 橙汁或其他果汁 • 口服营养补充饮料（如 Ensure、Orgain 或 Kate Farms）
第 2 步：选择蛋白质
• 酸奶 • 白软干酪 • 嫩豆腐 • 蛋白粉 • 营养酵母
步骤 3：添加颜色
• 罐装、冷冻或洗净的水果，如香蕉、芒果、菠萝、苹果或浆果 • 罐装、冷冻或洗净的蔬菜，如菠菜、胡萝卜、红薯或生姜

第四步：增加更多营养
• 花生酱、杏仁酱、葵花籽酱 • 籽类食物，如葵花籽、南瓜籽或奇异籽 • 牛油果

制作冰沙时，请先在搅拌机中加入液体。 然后，加入所有其他原料，搅拌至均匀。

双组份牛奶

成分和操作说明	营养成分
• 1 夸脱全脂牛奶 • 1 杯脱脂奶粉（制成 1 夸脱产品） 在搅拌机中混合并冷藏。	每 8 盎司含有： • 230 卡路里 • 16 克蛋白质

常规饮食样本菜单

餐食	常规饮食样本菜单
早餐	• 4 盎司梨子果汁 • 1 片法式吐司，¼ 杯切碎的坚果、黄油和糖浆
上午零食	• 5 盎司桃子酸奶加格兰诺拉麦片 • 4 盎司香草奶茶拿铁（见 *营养冰沙和热拿铁食谱* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)）
午餐	• ½ 杯通心粉和奶酪，上面加额外的奶酪 • ½ 杯花椰菜，配面包屑，黄油煎炒 • 4 盎司杏子果汁
下午零食	• 6 个花生酱饼干三明治 • 4 盎司双组份牛奶（见上文食谱）

晚餐	• 2 盎司牛排 • ½ 杯煎炒黄豆配切片杏仁 • ½ 杯土豆泥 • 4 盎司葡萄汁
晚间零食	• 1 片（2 英寸）苹果派 • ½ 杯冰淇淋

餐食	常规饮食样本菜单
早餐	• 1 个用鸡蛋、奶酪和菠菜制作的煎蛋卷，用黄油煎炒 • 4 盎司橙汁
上午零食	• ½ 杯烤花生 • ¼ 杯水果干 • 4 盎司牛奶热巧克力
午餐	• 1 个蛋黄酱金枪鱼三明治 • 4 盎司芒果果汁
下午零食	• 10 片玉米片配牛油果酱 • 4 盎司加糖冰茶
晚餐	• 6 盎司鸡肉馅饼 • 4 盎司蔓越莓汁
晚间零食	• ½ 杯米布丁，淋上鲜奶油和浆果 • 4 盎司牛奶热巧克力

餐食	常规饮食样本菜单
早餐	• 1 个蓝莓薄饼，用双组份牛奶或黄油和糖浆（各一半）制成 • 1 个鸡蛋 • 4 盎司牛奶热巧克力

上午零食	• 1 个小苹果 • 2 汤匙花生酱 • 4 盎司起泡水掺入少量果汁
午餐	• 1/2 份全麦面包烤奶酪三明治 • ½ 杯奶油番茄汤 • 4 盎司蔓越莓汁
下午零食	• 2 茶匙鹰嘴豆泥和 10 片皮塔薯片或椒盐卷饼 • 4 盎司葡萄汁
晚餐	• 1 杯用全脂牛奶乳清干酪和莫泽雷勒干酪制成的烤通心粉 • ½ 杯蒜油拌西葫芦 • 4 盎司起泡水掺入少量果汁
晚间零食	• ½ 杯冰淇淋，淋巧克力糖浆、坚果和鲜奶油 • 4 盎司双组份牛奶（见上文食谱）

餐食	常规饮食样本菜单
早餐	• ⅓ 杯格兰诺拉麦片 • ¾ 杯希腊酸奶 • 4 盎司杏子果汁
上午零食	• 一块小松饼，配黄油或奶油奶酪和果冻 • 4 盎司双组份牛奶（见上文食谱）
午餐	• 1 块（3 英寸）鸡块和玉米饼，上面配有酸奶油和沙拉和/或牛油果 • 4 盎司苹果汁
下午零食	• ½ 杯烤腰果 • 1 根香蕉 • 4 盎司桃子果汁

晚餐	• 2 盎司红洋葱醋烤鱼 • 1 个小烤土豆，上面涂有酸奶油和香葱 • ½ 杯绿豆和胡萝卜，含黄油 • 4 盎司蔓越莓汁
晚间零食	• 1 块黄油蛋糕，淋草莓和鲜奶油 • 4 盎司双组份牛奶（见上文食谱）

素食样品菜单

餐食	素食样本菜单
早餐	• ¾ 杯熟燕麦片，由牛奶、葡萄干、核桃、红糖和黄油制成 • 4 盎司牛奶热巧克力
上午零食	• 1 片全谷物吐司配牛油果泥 • 4 盎司橙汁
午餐	• 花生酱和果酱三明治（全麦面包） • 4 盎司双组份牛奶（见上文食谱）
下午零食	• 1 杯爆米花 • 4 盎司苹果汁
晚餐	• 1 片（2 英寸）西兰花和奶酪开口馅饼 • 1 份小沙拉，配奶酪、橄榄、橄榄油和醋 • 4 盎司起泡水掺入少量果汁
晚间零食	• ½ 烘烤皮塔，配 4 汤匙鹰嘴豆泥 • 4 盎司桃子果汁

餐食	素食样本菜单
早餐	• 1 个煎蛋 • 1 片全谷物面包，配黄油和覆盆子果酱 • 4 盎司杏子果汁

上午零食	• 4 个杏干 • ¼ 杯杏仁 • 4 盎司香草酸奶冰沙
午餐	• ½ 的炸豆丸子三明治配芝麻酱 • 4 盎司柠檬水
下午零食	• 4 片格雷厄姆全麦粉饼干，配 2 汤匙花生酱 • 4 盎司双组份牛奶（见上文食谱）
晚餐	• 1 杯意大利面配青酱 • ½ 杯冷芦笋尖，配蓝纹奶酪 • 4 盎司葡萄汁
晚间零食	• 1 个烤苹果加肉桂糖、黄油和核桃 • 4 盎司香草豆浆

严格素食样本菜单

餐食	严格素食样本菜单
早餐	• ½ 杯配鲜桃切片什锦麦片 • 4 盎司大豆、大米或杏仁奶
上午零食	• 1 个小苹果 • ½ 杯烤开心果 • 4 盎司蔓越莓汁
午餐	• ½ 杯西兰花蒜油拌面 • 1 个素食丸子 • 4 盎司大米奶
下午零食	• 4 盎司牛油果酱配玉米片 • 4 盎司杏子果汁

晚餐	• ½ 杯豆腐和白豆砂锅菜 • 半杯糙米 • ½ 杯烤松子炒菠菜 • 4 盎司桃子果汁
晚间零食	• 1 片（2 英寸）嫩豆腐“奶酪”蛋糕 • 4 盎司巧克力豆奶

其他菜单选项：

水果：苹果、香蕉、火龙果、番石榴、猕猴桃、荔枝、芒果、甜瓜、橙子、木瓜、百香果、桃子、菠萝、芭蕉、石榴、橘子、罗望子

蔬菜：豆芽、甜菜、苦瓜、大白菜、西兰花、卷心菜、马兰头、胡萝卜、木薯、油麦菜、萝卜、碧根豆、蘑菇、秋葵、萝卜、胡椒（辣椒）、雪豌豆、南瓜、红薯、荸荠、丝兰、西葫芦

谷物：苋菜、大麦、面包（包括馕、皮塔饼、烙饼、玉米饼）、荞麦、麦片、粗麦粉、饼干、燕麦片、玉米、小米、面条、意大利面、藜麦、大米

动物蛋白质：牛肉、鱼、山羊、羊肉、猪肉、家禽、贝类

植物蛋白：豆类、扁豆、坚果、坚果酱、籽类、豆豉、豆腐

乳制品：奶酪（包括 Cotija、Oaxaca、印度奶酪、鲜奶酪）、酸乳酒、牛奶（包括无乳糖牛奶）、酸奶。 如果您有乳糖不耐症，请选择不含乳糖的产品。

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
提供饮食和癌症预防研究和教育的信息。

为您的生命烹饪 (Cook For Your Life)
www.cookforyourlife.org
为您提供很多针对癌症患者的食谱思路。 食谱可按饮食类型或治疗副作用筛选。

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

MSK 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患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

综合医学与健康服务还提供营养和膳食补充剂方面的咨询。 关于草药和其他膳食补充剂的更多信息，请访问 www.msk.org/herbs。

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。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

MSK 营养服务网站
www.msk.org/nutrition
利用我们的饮食计划和食谱来帮助您找到癌症治疗期间和治疗后合适的健康饮食习惯

美国国家卫生研究院膳食补充剂办公室
http://ods.od.nih.gov

301-435-2920
提供关于膳食补充剂的最新信息。

MSK 营养服务的联系信息

欢迎所有 MSK 患者预约我们的临床营养师进行医学营养治疗。 我们的临床营养师可在曼哈顿的多个门诊地点和以下区域地点预约：

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna’ s Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

如需预约我们任何地点的临床营养师，请联系我们的营养调度办公室，电话 212-639-7312。

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