MSK Kids

患者及照护者教育

帮助您的孩子在癌症治疗期间进食

本资源提供了帮助您的孩子在癌症治疗期间耐受食物和应对相关不适的小贴士。

如果您的孩子有其他饮食问题，请咨询其医疗保健提供者。

治疗对食欲和进食的影响

治疗的副作用会改变您孩子的食物选择和食欲（进食欲望）。 您的孩子在治疗期间可能会出现进食困难。 该问题通常会在治疗结束后好转。 有关您孩子所接受的治疗对进食的影响，请咨询其医生。

儿科临床营养师可以帮助您规划您的孩子在住院时以及回家后的饮食。 如需了解更多信息，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)。

癌症治疗的副作用和症状

治疗的副作用因人而异。 有些治疗可能会引起：

- 食欲不振
- 口腔或咽喉痛
- 味觉改变
- 口干
- 牙科问题
- 体重增加或减轻
- 恶心（想要呕吐的感觉）和呕吐
- 腹泻（稀便或水样便）
- 便秘（排便次数比平时少）

如何应对治疗期间影响喂食或进食的症状

婴儿（12 个月以下）

美国儿科学会为 12 个月以下的婴儿推荐以下喂食目标：

- 前 6 个月，只喂母乳。 6 个月后，您可以选择母乳喂养到 2 岁，以为其他食物提供补

充。

- 如果无法进行母乳喂养，可给婴儿喂食适合其年龄的婴儿配方奶粉。
- 当婴儿可以坐起来并在没有帮助的情况下保持头部直立和稳定时，开始喂食固体食物。 这通常发生在 6 个月左右。 尝试喂食不同的食物和质地，如泥状食物和柔软的手指食物。 例如切片的鳄梨矛或半根熟香蕉。 如果您不确定喂养婴儿的正确质地，请咨询儿科临床营养师。

此类喂养目标同样适用于接受癌症治疗的婴儿。 治疗的副作用可能会增加婴儿喂食的难度。 由于年龄小，婴儿可能无法告知自身症状。 这样会使得难以了解哪些症状对其影响最大。

- 用奶瓶喂养时，婴儿可能难以食用常规食量。 少喂配方奶或多喂母乳。
- 如果母乳喂养时间较短，可以尝试按需喂养或集中喂养，而不是按时间表喂养。 如果您可以吸出母乳，可以尝试通过奶瓶进行泵乳喂养。
- 如果婴儿难以吃饱，您可以在配方奶或泵出的母乳中添加更多热量。 儿科临床营养师可以在这方面提供帮助。
- 开始进食固体食物时，应避免在化疗期间尝试新的食物或新的质地。 您很难判断婴儿是受到化疗副作用的影响，还是对食物难以适应。
- 营养成分较高的首选食物包括：
  - 动物蛋白质，如肉类或鸡肉。
  - 捣碎或搅拌的扁豆。
  - 牛油果。
- 开始摄入固体食物时，引入捣碎或搅拌的水果和蔬菜非常重要。 包括浆果、甘薯和香蕉。
- 有些食物会引起过敏。 应谨慎引入这类食物。 包括鸡蛋、酸奶和三文鱼。 在化疗期间或开始服用新药时，避免引入新的过敏原非常重要。 在引入可能的过敏原之前，请咨询您的医疗保健提供者和儿科临床营养师。

如果您发现婴儿仍然难以达到配方奶粉的目标，请留意是否出现脱水体征，例如：

- 哭泣时无泪液。
- 尿布湿润次数减少。

- 哭闹程度超出日常。
- 口干或舌干。

如果您发现任何上述体征，请致电您的医疗团队。

儿童（1 岁以上）

- **让孩子感到饥饿就进食。**少食多餐对您的孩子而言可能是最好的办法。 您的孩子可能会每天进食三餐以上。 例如，每 2 至 3 小时为其提供一份零食或“迷你餐”。 即使每 30 或 60 分钟吃几口或几把高热量和高蛋白的食物也能有所帮助。
  有关更多建议，请阅读本资源的“如何在孩子的饮食中增加热量和蛋白质”部分。

- **限制孩子进餐时的液体摄入量。**液体会带来饱腹感，导致孩子无法再进食固体食物。 全天提供充足液体。 包括高热量液体，例如奶昔、冰沙、乳制品或植物奶。
- **让进餐时间充满乐趣。**试着改变进餐时间和地点，看看效果如何。 邀请孩子的朋友与孩子一起用餐或吃零食。 计划一次野餐，即使是在家里也可以。 在孩子用餐时播放音乐或让其观看喜爱的电视节目。
- **请勿强迫孩子进食。**如果孩子的进食量不够，请勿威胁、抱怨或惩罚他们。

如何治疗口腔或咽喉疼痛

让孩子在治疗期间常用清水漱口。 这有助于清除食物和细菌，帮助口腔愈合。 让孩子用吸管摄入液体。

热烫食物会刺激孩子的口腔和喉咙。 请试着为孩子提供低温或室温（68° 至 72° F 或 20° 至 22° C）食物。 让孩子尝试不同温度的食物和饮料。 询问他们更喜欢哪种温度。 这将帮助您决定如何准备餐食。

试着准备易于咀嚼和吞咽的软食与饮品，例如：

- 酸奶，包括可饮用酸奶，例如 Go-GURT®。
- 冰淇淋、牛奶和奶昔。
- 桃汁、梨汁和杏汁。 大多数果汁的热量高于普通果汁饮料。
- 香蕉、苹果酱和其他软质水果。
- 西瓜或哈密瓜。
- 蛋挞或布丁。
- 白软干酪、土豆泥或通心粉和奶酪。
- 果冻，比如 Jell-O®。
- 炒鸡蛋。
- 燕麦片、麦片粥或其他熟制谷物。
- 蔬菜泥或蔬菜蓉，例如豌豆和胡萝卜。
- 肉泥。

请向您孩子的医生咨询麻醉含片和麻醉喷剂。 这些药物有助于麻痹孩子的口腔和喉咙，降低其敏感度， 让孩子的进食更加舒适。

如果您孩子的牙齿和牙龈疼痛，请告诉孩子的牙医。 他们会建议您使用特殊的产品来清洁孩子的牙齿。

如何应对治疗期间的味觉变化

让孩子在进食前用茶、姜汁、盐水或含小苏打的水漱口。 这样有助于清除味蕾残留。

使用塑料叉和塑料勺。 金属餐具会有金属味。

牛肉等红肉吃起来会令人不适。 不妨试试：

• 禽肉，例如鸡肉或火鸡肉 • 无强烈气味的鱼类 • 蛋类 • 乳制品	• 豆类 • 豆腐 • 花生酱

如果您的孩子没有口腔或咽喉疼痛，则可用酸味来调味食物。 这些味道会更容易被尝出。 您可以试着使用柠檬、青柠或橙子等柑橘类水果，或柠檬汁或橙汁等柑橘类果汁。 此外，您也可以使用醋，或试着提供腌制食品，例如腌菜。

用不常用的调味品或调味汁来调味食物。 可以试试大蒜、洋葱或其他草药和香料。

用甜汁、水果或柑橘调味料调味肉类或鱼类。 例如用菠萝调味糖醋肉，或用蜜汁调味鸡肉。 也可以在食物中加入少量（少于 1 茶匙）糖。 这能让食物更美味，减少咸味、苦味或酸味。

将新鲜水果拌入奶昔、冰淇淋或酸奶。 此外，您还可以为孩子提供冷冻水果，例如哈密瓜、葡萄和西瓜。

新鲜蔬菜可能比罐装或冷冻蔬菜更能激发食欲。 如果您的孩子患有中性粒细胞减少症（低白细胞计数），请咨询其临床营养师如何安全地处理水果和蔬菜。 请阅读*中性粒细胞减少症（白细胞计数降低）*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)，了解更多信息。

让您的孩子试着吃柠檬糖、薄荷糖或口香糖。 它们有助于去除进食后残留在口腔中的异味。 确保孩子吃完糖果后好好刷牙，以预防龋齿。

如何治疗口干

提供有助于分泌更多唾液的食物。 包括酸味食物和饮品，例如柠檬水。 如果您的孩子还伴有口腔或咽喉疼痛症状，请勿尝试此类食物和饮品。 您还可以尝试无糖硬质口香糖、糖果或冰棒。

有些治疗会增加蛀牙风险。 无糖口香糖、糖果或冰棒可能比含糖的更好。 尤其是在您的孩子因为吃了比平时更多的糖果和冰棒而口干时。

请向您孩子的医生或牙医咨询有助于涂抹和保护口腔的产品。 如需了解更多信息，请阅

读*癌症治疗期间的口腔护理*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)。

为孩子提供配有肉汤、酱汁、肉汁、黄油或沙拉酱的食物。 这样可以润湿食物，使其更容易咀嚼和吞咽。

提供软食和泥状食物。 让孩子在进餐时每隔几分钟喝一口水。 这样更容易吞咽和说话。

用润唇膏（例如 Aquaphor® 或 A&D® 软膏）让孩子的嘴唇保持湿润。

如何治疗恶心和呕吐

恶心

全天分多次缓慢提供小份量食物。 这有助于预防恶心和应对治疗引起的恶心。 例如，提供 6 到 8 次零食或小餐，而非 3 次正餐。

尽可能避免让孩子在温度过高或有烹饪气味的房间用餐， 否则孩子可能会感到恶心。

如果您的孩子在治疗期间出现恶心症状，请勿在治疗前 1 至 2 小时内为其提供食物。 如果您的孩子有早晨恶心的症状，可在其醒来后立即提供干吐司或饼干。

请勿强迫孩子在感到恶心时进食喜欢的食物， 这会导致他们以后不再喜欢这些食物。

提供室温或更低温度的食物，以及凉爽或冰镇的饮品。 试着用冰棒模具冷冻孩子最喜欢的饮品。

让孩子在餐后至少休息 1 小时。 餐后运动量过大会减缓消化速度并引起恶心。

试着为孩子提供有助于缓解恶心的食物，例如：

• 原味吐司和饼干。 • 原味或水果味酸奶。 • 软质或清淡的果蔬，例如桃子罐头或梨子罐头。 • 烘烤或烤制的去皮鸡肉，而非炸鸡。	• 燕麦片。 • 椒盐脆饼。 • 天使蛋糕。 • 冰冻果子露或沙冰。 • 小份量清流质，例如水、肉汤、不含牛奶的冰品、Jell-O 和果汁。

如果您的孩子患有中性粒细胞减少症，请咨询其临床营养师如何安全地处理水果和蔬菜。

避免选择会引起恶心的食物，例如：

- 高脂、油腻或油炸食物，例如炸薯条。
- 热辣食物。
- 太甜的食物，例如浓郁的甜点。
- 气味强烈的食物。

呕吐

您的孩子在感到恶心后可能会呕吐。 导致呕吐的原因可能是治疗、气味、消化不良（孩子胃部疼痛或不适）或运动。 有些孩子在身处特定环境（例如医院）时会呕吐。

若呕吐持续 24 小时以上，请致电联系孩子的医生。 无法控制的呕吐会导致脱水。 在某些情况下，如果您能控制孩子的恶心症状，便能防止其呕吐。

如果孩子呕吐，请勿为其提供任何食物或饮品。 一直等到孩子停止呕吐。 此时再提供少量清流质，例如水、茶、清汤或 Jell-O®。 如需了解更多信息，请阅读*清流质饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)。

待孩子可以饮用清流质且不呕吐后，再慢慢开始提供他们常吃的食物。 只要孩子能饮用液体且不呕吐，就尽可能分多次提供少量液体。

如果孩子并未感到恶心或呕吐，即可慢慢恢复正常饮食。 请向您孩子的医生咨询有助于控制恶心的药物。

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)。

如何应对腹泻

腹泻会导致脱水。 如果您的孩子在 24 小时内排稀便超过 3 次，请致电联系其医生。

如果孩子腹泻或排稀便，可为其提供低脂、低纤维食物。 这包括：

• 不含水果的低脂酸奶。 • 汤饭。 • 面条。 • 小麦粉或麦片粥。 • 水煮蛋。 • 熟香蕉	• 去皮的罐装或熟制水果。 • 低脂白软干酪。 • 去皮鸡肉或火鸡肉。 • 嫩牛肉或磨碎的牛肉。 • 烘烤或烤制的鱼（而非炸鱼）。

在腹泻停止前，避免食用：

• 富含纤维的蔬菜，例如西兰花、玉米、豆类、卷心菜和花椰菜。 • 油腻、高脂或油炸食物。 • 碳酸饮料（汽水）。	• 高糖食物，例如水果味果冻甜点。 • 味道浓郁的调料，例如辣椒、咖喱和卡真混合调料。 • 果汁。

全天提供小份量食物和液体。 请勿提供 3 顿大份餐食。 提供室温液体，避免提供过烫或过冷的食物。

为孩子提供含钠（盐）和钾的固体食物和液体。 这样有助于补充腹泻期间流失的矿物质。 高盐食物包括清汤和脱脂肉汤。 高钾食物包括香蕉、煮土豆或土豆泥、桃子和杏。

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)。

如何应对便秘

为控制便秘，请让您的孩子饮用足量液体。 在孩子的惯常排便（大便）时间前 30 分钟左右让其饮用温热的饮品。 最好让孩子在刚睡醒时和饭后 1 小时饮用。

提供高纤维食物和足量液体。 进食较多纤维而不饮用足量液体会加重便秘。 富含纤维的食物包括：

• 全谷类面包和谷类食品。 • 糙米。 • 在砂锅菜和自制面包等食物中添加麦麸。	• 干果，如葡萄干和梅干。 • 生的或煮熟的水果和蔬菜，如花椰菜、豌豆、苹果、梨、橘子和浆果。

生果蔬请勿剥皮，以增加纤维含量。 如果您的孩子患有中性粒细胞减少症，请咨询其临床营养师如何安全地处理水果和蔬菜。

在可能的情况下，尽量让孩子多运动、多活动。 有关适合孩子的身体运动量和类型，请咨询其医生或物理治疗师。

如需了解更多信息，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)。

如何应对牙科问题

有些癌症治疗会导致蛀牙。 包括头部或颈部放射治疗，以及在干细胞移植前进行的大剂量化疗。 请定期带孩子看牙医。

经常吃零食和含糖食物也会伤害牙齿。 让孩子少吃橡皮糖。 鼓励他们在吃完零食后和餐后刷牙。 让孩子使用特软牙刷或软毛牙刷，尤其是在牙龈或牙齿敏感的时候。

如何应对体重增减

体重增加

有些药物，例如泼尼松 (Deltasone®) 或地塞米松（Ozurdex®，Maxidex®），会增加食欲，导致体重增加。 如果您的孩子正在服用其中一种药物，请向医生咨询孩子体重增加的原因。

只有在医生建议的情况下才能开始采用减重饮食。 如果您的孩子食欲旺盛，临床营养师可以帮助您规划健康的餐食和零食。

体重减轻

如果孩子的食量比平时少，其体重可能会减轻。 医疗团队可能会建议您提供高热量和高蛋白食物。 蛋白质有助于保持身体强壮并重建肌肉。 高热量食物有助于孩子保持与其年龄和体型相符的健康体重。

如何在孩子的饮食中增加热量和蛋白质

如果您的孩子体重减轻，可以通过下列食物在其饮食中增加更多热量和蛋白质。 以下热量为估计值（并非精确值）。 不同品牌的食品所含热量不同。 请与您的临床营养师讨论最适合您的孩子食用且安全的食物。

牛油果，2 汤匙：50 卡路里，1 克蛋白质

- 涂抹在饼干或吐司上。
- 切丁，拌入沙拉或煎蛋卷中。
- 将其与柠檬汁和少许盐一起捣成泥，制成沙拉酱。
- 切片后加入三明治中。

黄油和人造黄油，1 汤匙：100 卡路里，0 克蛋白质

- 添加到汤、土豆泥和烤土豆、热谷物粥、粗玉米粉、米饭、面条和煮熟的蔬菜中。
- 搅拌到奶油汤、酱汁和肉汁中。
- 与香草和调味料混合，涂抹在鱼和蛋类菜肴、熟肉和汉堡包上。
- 融化后可用作虾、扇贝、蟹和龙虾等海鲜的蘸酱。

全脂牛奶，1 杯（8 盎司）： 150 卡路里，8 克蛋白质
重奶油，1 汤匙： 50 卡路里，0 克蛋白质

- 拌入土豆泥或蔬菜泥中。
- 用来做奶油汤、酱汁、蛋类菜肴、面糊、布丁和蛋挞。
- 加在热谷物粥或冷谷物粥上。
- 加到面条、意大利面、米饭和土豆泥中。
- 烤鸡肉和鱼肉时淋在肉上。
- 使用全脂牛奶而非低脂牛奶。
- 用奶油代替食谱中的牛奶。
- 用奶油制作热巧克力，再加入棉花糖。

奶酪，1 盎司： 100 卡路里，8 克蛋白质

- 融化后浇在砂锅菜、土豆和蔬菜上。
- 加到蛋卷、三明治和蔬菜中。
- 在披萨中多加一些。
- 试试奶酪棒。

奶油干酪，1 汤匙： 50 卡路里，2 克蛋白质

- 涂抹在面包、松饼、水果片和饼干上。
- 揉成团，裹上坚果碎、小麦胚芽或格兰诺拉麦片。

酸奶油，1 汤匙： 26 卡路里，0 克蛋白质

- 加到奶油汤、烤土豆、通心粉和奶酪、蔬菜、酱汁、沙拉酱、炖汤、烤肉和鱼中。
- 用作蛋糕、水果、果冻甜点、面包和松饼的配料。
- 用作新鲜水果和蔬菜的蘸料。
- 舀到新鲜水果上，加入红糖，冰镇。

沙拉酱和蛋黄酱，1 汤匙： 100 卡路里，0 克蛋白质

- 用作三明治的涂抹酱。
- 与肉、鱼、鸡蛋或蔬菜沙拉搭配。
- 用来捏可乐饼。

蜂蜜或果酱，1 汤匙：60 卡路里，0 克蛋白质

- 加到面包、谷物粥、牛奶饮品、水果和酸奶甜点中。
- 刷到肉类上。

格兰诺拉麦片，½ 杯：200 至 300 卡路里，5 克蛋白质

- 用于制作饼干、松饼、面包面糊和冻糕。
- 撒在酸奶、冰淇淋、布丁、蛋挞和水果上。
- 铺上水果后烘烤。
- 与干果和坚果混合，作为零食食用。
- 在布丁食谱中代替面包或大米。

干果（葡萄干、梅干、杏干、枣干和无花果干），1 至 2 盎司或 2 至 4 汤匙：100 卡路里，0 克蛋白质

- 煮干果。 拌入热谷物粥，或作为甜点或零食食用。
- 加到松饼、饼干、面包、蛋糕、米饭和谷物菜肴、谷物粥、布丁和填料中。
- 加到馅饼和酥饼中烘烤。
- 与胡萝卜、红薯、山药、橡子和冬南瓜等煮熟的蔬菜一起食用。
- 与坚果或格兰诺拉麦片一起作为零食食用。

优质冰淇淋，4 盎司：150 至 270 卡路里，3 至 4 克蛋白质
酸奶，8 盎司：150 卡路里，7 克蛋白质
冻酸奶，4 盎司：117 卡路里，2 克蛋白质

- 加到姜汁汽水、根汁啤酒或可乐等碳酸饮料中。
- 加到奶昔等牛奶饮品中。
- 加到谷物粥、水果、果冻甜点和馅饼中。 与软质水果或熟制水果混合或打发。
- 将冰淇淋或冻酸奶夹在蛋糕片、饼干或全麦饼干中间。
- 与水果一起制成早餐饮品。

鸡蛋，1 个大鸡蛋：80 卡路里，6 克蛋白质

- 切碎或煮硬，加入沙拉、调料、蔬菜、砂锅菜和奶油肉中。
- 在乳蛋饼、煎饼和法式吐司面糊，或炒蛋和蛋卷中加入额外的鸡蛋或蛋清。
- 用鸡蛋、牛奶和糖制作蛋挞。
- 在魔鬼蛋的馅料和三明治酱中加入额外的熟蛋黄。
- 请勿使用生鸡蛋或未煮熟的鸡蛋。 它们可能携带病菌，可能会让孩子患病。

坚果、瓜果籽和小麦胚芽，1 汤匙：25 卡路里，4 至 6 克蛋白质

- 加到砂锅菜、面包、松饼、煎饼、饼干和华夫饼中。
- 撒在水果、谷物粥、冰淇淋、酸奶、蔬菜、沙拉和吐司上。
- 用来代替面包屑。
- 与欧芹或菠菜、香草和奶油混合，制成面条、意大利面或蔬菜酱。
- 用坚果碎裹香蕉。

花生酱，1 汤匙：95 卡路里，4 克蛋白质

- 涂抹在三明治、吐司、松饼、饼干、华夫饼、煎饼和水果片上。
- 用作生蔬菜（例如胡萝卜和芹菜）的蘸料。 请务必彻底洗净蔬菜。
- 加到牛奶饮品和饮料中。

- 拌入软冰激凌和酸奶。

肉，3 盎司：120 至 200 卡路里，25 克蛋白质
鱼，3 盎司：100 至 175 卡路里，18 克蛋白质
豆腐，3 盎司：130 卡路里，15 克蛋白质

- 将切碎的熟肉、鱼或豆腐加到蔬菜、沙拉、砂锅菜、汤和酱汁中。
- 将熟肉、鱼或豆腐揉进饼干面团或馅饼皮中烘烤。
- 加到蛋卷、乳蛋饼、三明治馅以及填料中。

豆类（豌豆、大豆和扁豆），1 杯（8 盎司）：100 至 200 卡路里，9 克蛋白质

- 煮熟后用于煲汤。
- 加到砂锅菜、意大利面和谷物菜肴中。
- 将煮熟的大豆与奶酪和牛奶一起捣成泥。
- 将黑豆和融化的奶酪加到墨西哥玉米片中。

简单快速的零食创意

- 谷物粥加牛奶或不加牛奶。
- 奶酪块配饼干或水果。
- 在饼干或面包上涂抹鸡肉泥或鱼肉泥。
- 用奶酪、大豆或酸奶油制作蘸料。
- 新鲜果块、罐装果块或干果块蘸酸奶、坚果酱或棉花软糖。
- 将格兰诺拉麦片撒在酸奶、冰淇淋、布丁、热谷物粥、煎饼或罐装水果或新鲜水果上。
- 奶昔或“即食早餐”饮品。
- 在商店购买的冰沙和奶昔，例如 Bolthouse Farms®、Naked Juice® 或 Ripple Kids®。
- 坚果（可加到酸奶、谷物粥中，或制成什锦果仁）。

- 将坚果酱涂抹在水果/饼干上，或与果泥或果酱一起涂抹在面包上食用。皮塔面包。
- 原味爆米花或黄油爆米花。
- 椒盐卷饼、薯片或饼干。
- 洗净的新鲜蔬菜配蘸料，例如：
  - 鹰嘴豆酱
  - 牛油果酱
  - 豆酱
  - 洋葱酱
  - 酸奶黄瓜酱
  - 茄泥酱
  - 芝士蘸酱
- 贝果披萨或英式松饼。
- 布丁或蛋挞。
- 纯牛奶或巧克力全脂牛奶或 2% 牛奶，或不含乳糖的替代品。
- 酸奶和水果奶昔。

以下某些食物可能会导致 4 岁以下儿童窒息：

- 坚果
- 爆米花
- 水果块
- 葡萄

- 花生酱（除非用水或牛奶稀释至流动状态）
- 硬奶酪块
- 肉块
- 热狗

婴儿和 4 岁以下儿童进食时请时刻留意窒息风险。

冰沙食谱

对于以下食谱，请将原料放入搅拌机中搅拌至均匀。

早餐冰沙
2（8 盎司）份：560 卡路里，27 克蛋白质
配料

- ½ 杯牛奶
- ½ 个苹果（去皮）
- ½ 杯格兰诺拉麦片
- ¼ 杯原味全脂希腊酸奶
- ½ 根中等大小的香蕉
- 1 汤匙蜂蜜
- 3 滴香草精
- 4 块冰块

香蕉冰沙
2（8 盎司）份：405 卡路里，10 克蛋白质
配料

- ½ 杯牛奶
- 1 ½ 个中等大小的香蕉
- ½ 杯原味全脂希腊酸奶
- 2 茶匙蜂蜜
- 3 滴香草精
- 4 块冰块

加勒比疯狂冰沙
2（8 盎司）份：435 卡路里，8 克蛋白质
配料

- ½ 杯椰奶
- ¼ 杯菠萝（罐装）
- ¼ 杯橙汁
- ½ 杯原味全脂希腊酸奶
- 1 茶匙蜂蜜
- 3 滴香草精
- 4 块冰块

S’mores 冰沙
2（8 盎司）份：720 卡路里，16 克蛋白质
配料

- ½ 杯椰奶
- 1 个中等大小的香蕉
- 4 块格拉汉姆饼干
- ½ 杯原味全脂希腊酸奶
- 2 茶匙巧克力酱
- 3 滴香草精
- 2 茶匙蜂蜜
- 4 杯冰块

营养补充剂

您的孩子可能无法仅从饮食中获得足够的热量和蛋白质。 医疗团队可能会建议他们口服（经口吞服）营养补充剂，在饮食中增加额外的热量和蛋白质。 营养补充剂有液体、粉末或油状等形式。

有些营养补充剂可以添加到食物中。 其他则可以单独服用。

大多数补充剂都不含乳糖（无乳糖）。 因此，即使您的孩子难以消化乳制品，也可以服用补充剂。

营养补充剂示例

MSK 与下列任何产品均无宣传代言关系。 除 Super Soluble Duocal® 外，所有营养补充剂均为犹太洁食。

有些补充剂必须在一定时间内服用。 其他补充剂在打开后必须冷藏。 请按照包装上的说明安全使用和储存。

Carnation Breakfast Essentials® (Nestlé)

8 盎司份量（加 6 盎司牛奶）： 280 卡路里，13 克蛋白质。

- 以牛奶为原料的调味、甜味粉末制品。
- 与牛奶或水混合。
- 口味：巧克力、香草、草莓。
- 有预混即饮型包装可供选择。
- 提供含乳糖和不含乳糖两种类型。
- 其他版本包括额外添加纤维、更多热量、额外添加蛋白质或无糖版。

PediaSure® (Abbott Nutrition)

8 盎司份量： 240 卡路里，7 克蛋白质

- 以牛奶为原料的调味、甜味液体制品。
- 口味：香草、巧克力、草莓、香蕉等。
- 即使您对乳糖不耐受，也可以服用。

- 无麸质添加。
- 提供含纤维和不含纤维两种类型。

PediaSure® Peptide (Abbott Nutrition)

8 盎司份量：237 卡路里，7 克蛋白质

- 以牛奶为原料的甜味液体饮品。
- 口味：香草、草莓。
- 专为患有胃病（如恶心、腹泻和消化不良等）的儿童制作。
- 无麸质添加。

Kate Farms Kids Nutrition®

8 盎司份量：250 卡路里，8 克蛋白质

- 植物奶昔。
- 口味：巧克力、香草、草莓。
- 适用于乳糖不耐受、乳蛋白过敏者。
- 无麸质添加。

Ensure Original® (Abbott Nutrition)

8 盎司份量：220 卡路里，9 克蛋白质

- 牛奶奶昔。
- 口味：香草、牛奶巧克力、黑巧克力、草莓、拿铁咖啡、奶油山核桃。
- 无麸质添加。
- 即使您对乳糖不耐受，也可以服用。

Ensure Plus® (Abbott Nutrition)

8 盎司份量：350 卡路里，13 克蛋白质

- 牛奶奶昔。
- 口味：香草、牛奶巧克力、黑巧克力、草莓、拿铁咖啡、奶油山核桃。
- 无麸质添加。
- 即使您对乳糖不耐受，也可以服用。

Ensure Clear® (Abbott Nutrition)

10 盎司份量：180 卡路里，9 克蛋白质

- 清流质饮品。
- 口味：蓝莓石榴、缤纷果味。
- 无乳糖、脂肪和麸质添加。

Resource Breeze® (Nestlé)

8 盎司份量：250 卡路里，9 克蛋白质

- 水果饮品。
- 口味：橙子、野生浆果。
- 无乳糖和脂肪添加。

Super Soluble Duocal® (Nutricia)

1 勺份量：25 卡路里

- 无味粉状卡路里和脂肪增添剂。
- 适合 1 岁及以上的儿童。
- 混入食物和饮料中。
- 仅可在临床营养师或医疗保健提供者的指导下服用。

Nutricost™ 蛋白粉

1 勺份量：140 卡路里，30 克蛋白质

- 无味 100% 乳清蛋白粉。
- 适合 5 岁及以上的儿童。
- 混入食物和饮料中。 仅可在临床营养师或医疗保健提供者的指导下服用。

营养补充剂联系信息

Abbott Nutrition 800-227-5767 www.abbottnutrition.com	**Kate Farms** 805-845-2446 www.katefarms.com
Nestlé 800-422-ASK2 (800-422-2752) www.neslehealthscience.us	**Nutricia** 800-365-7354 www.nutricia-NA.com

常见问题

我的孩子患有中性粒细胞减少症。 医生说应遵循食品安全饮食。 那我的孩子可以吃些什么?

您孩子的临床营养师或护士会为您提供有关遵循食品安全饮食的指南。 如需获取有关餐食规划的更多帮助，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)。

我的孩子可以吃糖吗?

是的。 目前尚无充足的科学证据表明不摄入糖分可以预防癌症生长或癌症复发。

天然糖分（例如水果、蔬菜和乳制品中的糖分）是均衡饮食的一部分。 我们不建议限制摄入食物，除非您孩子的医疗团队或临床营养师提出此类建议。

我的孩子吃什么有助于提高白细胞计数?

任何补充剂或食物都无法提高白细胞计数。 补铁剂可以提高红细胞计数，但无法提高白细胞计数。 请咨询您孩子的医生，获得更多指导。

我的孩子吃什么有助于增强免疫系统?

高热量、高蛋白的健康饮食是增强免疫系统的最佳途径。 包括进食多种食物。

我的孩子在化疗期间应避免吃哪些食物?

某些化疗药物需要患者遵循一定的食物指南。 您孩子的医生会为您提供相关信息。 在治疗期间，您应始终为孩子提供多种不同食物，让孩子尽可能保持健康。

为什么我孩子的钾和镁水平在治疗期间有时会下降?

人体需要正常水平的镁和钾，以保持心脏和神经系统的健康。 有些化疗药物（例如顺铂）会让您的孩子通过排尿损失镁和钾。 如果您的孩子使用此类药物，请遵医嘱将镁和钾的水平保持在正常范围内。

我的孩子是否应避免摄入乳制品?

尚无科学证据表明乳制品与儿童癌症之间存在联系。 乳制品是孩子成长所需的钙的重要来源。 如果您的孩子不能食用乳制品，也有很多非乳制品可供选择。

我的孩子能否服用维生素、矿物质或草药补充剂?

一些草药疗法、植物家庭疗法或其他膳食补充剂可能会妨碍治疗发挥应有的疗效。 在治疗期间使用任何这些疗法之前，请咨询您孩子的医疗团队。

除非医生批准，否则请勿让孩子在治疗期间服用任何维生素、矿物质或草药补充剂。 尚无科学证据表明这些补充剂或疗法能够治愈癌症或防止癌症复发。

如需了解更多信息，请阅读*草药疗法和癌症治疗*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。 您也可以访问 MSK 综合医学网站“关于草药、植物性药材和其他产品”，网址：www.aboutherbs.com。

MSK 资源

您可以在网上找到这些资源，也可以咨询您的护士或临床营养师。

- *清流质饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *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)
- *草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)
- *如何应对便秘* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)
- *管理腹泻* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)
- *缓解恶心和呕吐* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)
- *癌症治疗期间的口腔护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)
- *中性粒细胞减少症（白细胞计数降低）* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)

外部资源

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345
提供关于饮食和其他癌症相关主题的信息。

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673 (800-813-HOPE)
Cancer*Care* 为癌症患者提供相关信息和资源，包括支持小组和教育服务。

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

美国国家癌症研究所 (NCI)
www.cancer.gov
800-422-6237 (800-4-CANCER)
NCI 提供关于癌症的各种信息，包括治疗指南汇总。 还包括研究新闻、临床试验列表、医学文献链接等。

美国国立综合癌症网络 (NCCN)
www.nccn.org/patientresources/patient-resources
215-690-0300
NCCN 为癌症患者及其照护者提供相关信息和资源，包括支持小组和教育服务。

NIH 膳食补充剂办公室 (ODS)
dietary-supplements.info.nih.gov
301-435-2920
ODS 提供关于各种维生素、矿物质和其他膳食补充剂的信息。

如果您有任何问题或顾虑，请致电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 点至下午 5 点接听电话。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。

> 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