Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何遵循 4 级泥状饮食

这些信息说明了什么是 4 级泥状饮食，以及如何遵循这种饮食法。 解释了如何测试食物的粘稠度。 其中还列出了在遵循这种饮食时应摄入和避免摄入的食物。

什么是 4 级泥状饮食?

4 级泥状饮食是指仅摄入无需咬下或咀嚼的食物。 遵循这种饮食法时，您需要在进食前将食物弄得光滑湿润。 这样可以让食物更容易下咽。

以下属于泥状食物：

- 光滑、柔软且湿润。
- 通常需要使用勺子来食用。
- 能在勺子上保持形状。
- 流动非常缓慢。
- 无法通过吸管吸食。

遵循 4 级泥状饮食时，如何将食物弄成泥状?

您可以使用搅拌机、食品加工机或其他厨房用品将食物打成泥状。 如需了解更多信息，请阅读本资源的“帮助您制作食物的厨房用品”部分。

在搅拌机或食品加工机中加入液体，使食物变得光滑、柔软、湿润且无块状物。 您可以添加：

- 水
- 浓肉汤
- 肉汁
- 酱汁
- 蔬菜汁
- 牛奶
- 酸奶

添加足够的液体，使食物顺滑，但不要过于湿润或流动。 进食前，请务必检查食物的粘稠度。 请阅读“如何确保食物的粘稠度合适？”部分了解如何操作。

为什么我需要遵循 4 级泥状饮食？

如果您有以下情况，可能需要遵循泥状饮食：

- 吞咽困难。 吞咽困难是指您难以进行吞咽。
- 接受过口腔手术。
- 口腔部分部位失去知觉，例如嘴唇和舌头。
- 口腔部分部位活动有困难。

如何确保食物的粘稠度和质地合适？

您可以通过叉子滴落测试和勺子倾斜测试来检查食物的粘稠度和质地。 请按照本部分中的步骤操作。

食物的质地会因温度和烹饪方式而改变。 开始食用前，请立即测试食物，以确保其粘稠度合适。

叉子滴落测试

1. 用叉子叉起部分食物。
2. 检查是否有食物从叉子的棱角处掉落。

4 级泥状食物应停留在叉子顶部，很少或没有从叉子上滴落的情况（见图 1）。 可能会有少量滴落，但食物不应该持续滴漏。



图 1. 叉子滴落测试

勺子倾斜测试

1. 用勺子舀起部分食物。 食物应该能在勺子上保持形状。
2. 将勺子向侧面微微倾斜。
3. 检查是否有食物滑落。

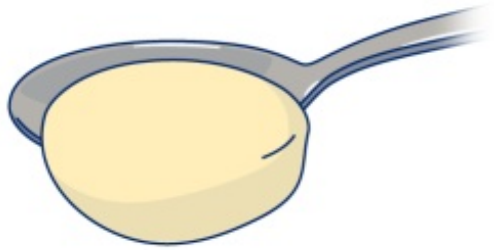


图 2. 勺子倾斜测试

食物应该很容易滑落（见图 2）。 如果您需要轻轻拨动勺子才能让食物滑落，也没关系。 如果食物粘在勺子上或没有从倾斜的勺子上滑落，则说明食物粘稠度过高。

4 级泥状饮食可以食用哪些食物?

以下是您在遵循这种饮食法时可供食用的部分食物。 我们还列出了一些应该避免的食物。

以下表格并非这种饮食法所适用的完整食物列表。 如果您对其他食物进行测试，其大小和质地均符合要求，也可以食用。

如果您难以吞咽液体，语言病理学家可能会建议您将液体增稠。 如需增稠液体，请阅读*关于液体增稠*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-thickening-liquids)。

牛奶和乳制品

应摄入的牛奶和乳制品	应避免摄入的牛奶和乳制品
• 柔滑酸奶。 • 可饮用酸奶。 • 干酪泥。 • 乳清干酪。 • 融化奶酪或奶酪泥，用作酱汁或任何可允许食物的配料。 • 搅打奶油奶酪和酸奶油，用作调味品或可允许的食物中。 • 冰淇淋、冰冻酸奶、意式冰激凌、奶昔和冰沙。	• 含有结块、坚果、瓜籽、水果块、椰肉或燕麦片的酸奶。 • 如果奶酪未融化或未打成泥，则不得添加到可允许的食物中。

蛋白质

应摄入的蛋白质	应避免摄入的蛋白质
• 肉泥、鸡肉泥、鱼肉泥和贝类泥（例如虾、龙虾、蛤蜊和扇贝等）。 • 不含洋葱或芹菜的冷食蛋白沙拉泥，例如鸡肉、金枪鱼和鸡蛋。 • 婴儿食用家禽或肉类。 • 鸡蛋泥和鸡蛋替代品。 • 光滑且湿润的泥状豆类，例如煮熟的豆类或扁豆。 • 柔滑的鹰嘴豆泥。 • 可混入允许食物中的顺滑坚果奶油。	• 非泥状且有结块的蛋白质食品。 • 整粒坚果和瓜籽。

蔬菜

应摄入的蔬菜	应避免摄入的蔬菜
• 煮熟的蔬菜泥。 • 婴儿食用蔬菜。 • 搅打或顺滑的无皮土豆泥。 可以使用任何类型的土豆。 • 不带籽的顺滑番茄酱。	• 所有生蔬菜。 • 炒熟或油炸蔬菜，但不得将其打成顺滑无结块的泥状。

水果

应摄入的水果	应避免摄入的水果
• 水果泥。 • 婴儿食用水果。 • 顺滑苹果酱。 • 顺滑、无结块的梅子泥。 • 牛油果混合成顺滑的牛油果酱和可允许食物。	• 含纤维的水果，或有粘性、无法打成顺滑无结块的水果。 例如菠萝。 • 干果、冻干水果和水果零食。

含淀粉的食物

应摄入的含淀粉食物	应避免摄入的含淀粉食物

• 无结块的软煮热谷物泥（例如 Cream of Wheat®、Cream of Farina®、Cream of Rice®、燕麦片和玉米粗粉）。 • 搅打或细滑土豆泥。 • 泥状意大利面和泥状米饭。	• 颗粒状或粘性大米。 • 带有结块或瓜籽的干熟谷物。

脂肪

应摄入的脂肪	应避免摄入的脂肪
• 黄油、油、人造黄油、奶油、蛋黄酱和肉汁。您可以在烹饪过程中使用上述脂质，或将其作为配料加入可允许食物。	• 整粒坚果和瓜籽。 • 椰子。

汤类

应摄入的汤类	应避免摄入的汤类
• 肉汤或清汤。 • 所有过滤或泥状汤。	• 非泥状且有团块的所有其他汤类。

甜品和甜点

应摄入的甜品和甜点	应避免摄入的甜品和甜点
• 顺滑的布丁或蛋挞。 • 冰淇淋、冰棍和沙冰。 • 果冻（例如 Jell-O®）、风味水果冰、冰棒和搅打奶油配料。	• 所有其他甜品和甜点。

其他

需要摄入的其他情况	需要避免的其他情况
• 盐、胡椒粉、番茄酱、芥末、草药和香料。 • 无籽果冻、果酱和蜜饯。 • 蜂蜜、糖和糖替代品。 • 所有糖浆（含巧克力糖浆和枫糖浆）。	• 有籽果冻、果酱和蜜饯。

4 级泥状饮食的菜单样本

使用以下菜单样本来帮助制作适合您的 4 级泥状膳食。

4 级泥状饮食菜单	
早餐	• 橙汁 • 热麦片加牛奶、人造奶油和糖 • 干酪泥
上午零食	• Ensure®
午餐	• 过滤泥状豌豆汤 • 比目鱼泥 • 泥状意大利面 • 菠菜泥 • 果冻，比如 Jell-O® • 婴儿食用芒果 • 加糖茶
午后零食	• 奶油布丁
晚餐	• 一碗鸡汤 • 鸡肉泥 • 甘薯泥 • 婴儿食用青豆 • 婴儿食用李子 • 加糖茶 • 沙冰
晚间零食	• Carnation Breakfast Essentials®

如何根据 4 级泥状饮食制定膳食计划

改变饮食习惯可能会非常困难。 最好提前制定膳食计划。 这有助于确保您在用餐时食用足量的正确食物。

制定饮食计划时需要考虑的问题如下：

- 您将在哪里用餐？ 您是在家、餐厅、工作场所还是在别人家里用餐？
- 如果在餐厅用餐，可以提前打电话要求制作特制饭菜吗？
- 您有厨房和冰箱吗？ 您会烧水吗？ 您会用微波炉吗？ 您会用搅拌机或食品加工机吗？
- 您能随身携带装有已经制作完毕的即食餐食的保温瓶吗？ 保温瓶是一种用于保持饮料

或其他液体处于冷热状态的容器。

居家用餐小贴士

您可以将许多不同的食物随某些液体一起放入搅拌机中搅拌成泥状。 您可以加入水、肉汤、肉汁、酱汁、果汁、牛奶或酸奶。 添加液体，直到食物达到合适的质地和粘稠度。

有助于制作食物的厨房用品

以下是一些可帮助您居家制作食物的用品。

- **搅拌机：**使用搅拌机制作各种食物，包括肉类、蔬菜和水果。 您可能需要添加一些液体来使食物达到合适的口感。 搅拌机非常适用于制作汤品和奶昔。
  - Magic Bullet® 和 Nutribullet®：即不会占用太多空间的小型搅拌机。
  - Vitamix® 和 Ninja® 为较大型搅拌机，可以搅拌较大份量的食物。
- **手持式搅拌机：**可使用手持式搅拌机在锅里快速将您喜爱的汤品制成泥状。 也可用来软化小碗里的熟食（1 到 2 人份）。
- **食品加工机：**食品加工机用于将食物切碎、切片、切块和混合。 有不同尺寸可供选择。 如果您经常只制作一份食物，购入一台小型加工机即可。
- **家用网状过滤器或网状筛：**可以用其过滤果蔬，但不能过滤肉类。 此类用品价格便宜，适用于准备 1 人份食物，而且无需用电。 但使用滤网可能比使用此处列出的其他厨房用品花费更多时间。

餐厅用餐小贴士

请在提供不同食物类型，且能适应有特殊饮食食客需求的餐厅用餐。 许多餐厅可根据您的需要将食物制成泥状或制备食物。 请提前致电餐厅，与其经理或厨师沟通。 您可能会对他们的大力帮助感到意外。

离家用餐小贴士

您也可以离家用餐，比如在公司或朋友家。 离家用餐时随身携带食物的小贴士如下：

- 带上一个食品研磨机或小型食物加工机。 如果机器需要通电，请确保您要去的地方能够供电。
- 买一个保温瓶。 准备汤类或热谷物并随身携带。
- 问清楚您要去的地方是否有微波炉。 可以在家制作食物，并将其冷冻在可装下单人份

食物的微波专用容器或 Zip-Loc® 袋中。 把食物放在保温袋里（保持食物低温），并在想吃的时候加热。

- 将汤类或泥状食物放在冰格盘里冷冻。 用锡纸或保鲜膜盖住冰格盘，防止食物冻坏。 当您饿了时，食用 2 到 3 格作为小吃或零食，或者食用更多格作为正餐。

在饮食中添加更多热量的建议

- 每天吃 6 到 8 餐，而非 3 次主餐。
- 在冰沙、奶昔、麦片或酸奶中加入 2 到 4 汤匙罐装椰奶或椰子奶油，进行额外的热量摄入。 您也可以将其加入泥状菜品，进行额外的热量摄入，还可增添风味和水分。
- 选择奶油汤，而非清汤。
- 食用布丁和蛋挞，而非果冻甜点（例如 Jell-O 等）。
- 在食物中加入酱汁、肉汁、黄油或额外的植物油。
- 饮用配料包括酸奶或冰淇淋的水果奶昔或水果冰沙。
- 用牛奶或果汁制作冰块。 将这些高热量的冰块用于冰沙中，或者加入奶昔使其保持冷却。 当这些冰块融化时，会增加您饮品的热量。
- 饮用高热量的饮品，例如全脂牛奶、奶昔或巴氏杀菌蛋奶酒。
- 将口服营养补充剂（例如 Ensure® 或 Boost® 等）用作冰沙和奶昔中营养丰富的高热量液体基质。
- 在冰沙、茶、酸奶、热谷物、奶昔或冰淇淋中加入蜂蜜。
- 在食物中加入酸奶油、半脂奶油、浓奶油或全脂牛奶。 您可以将其加入土豆泥、酱汁、肉汁、谷物、汤类和砂锅菜。
- 在菜肴或冰沙中加入牛油果并混合。
- 在奶昔和冰沙中混入坚果酱（例如花生酱）。

在饮食中添加更多蛋白质的小贴士

- 在熟蔬菜、汤类或冰沙中加入豆腐泥。 如果您难以食用动物蛋白，也可以用豆腐代替鸡肉或肉类。
- 在汤、浓肉汤和熟蔬菜中加入泥状熟鸡蛋。

- 在冰沙、奶油酱或任何需要酸奶油的地方使用原味全脂希腊酸奶。
- 在液体和奶昔中使用原味蛋白粉，例如乳清蛋白粉或豌豆蛋白粉。
- 添加全脂乳清干酪可润湿菜肴，以增加热量和蛋白质。
- 在冰沙或水果泥中加入白软干酪。

联系方式

如果您有疑问或想要预约临床营养师，请致电 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