Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

低纤维饮食

本信息介绍了什么是低纤维饮食。 列出了在遵循低纤维饮食时应摄入和避免摄入的食物。 还分享了示例食谱。

关于纤维

纤维是水果、蔬菜、豆类、豆荚类、坚果和谷物中含有的一种物质，无法为您的身体所消化（分解）。 纤维分为两类：

- **不溶性纤维**主要存在于全谷物和麸皮制品中。 不溶性纤维无法在水中和您的身体中分解。 这种纤维可以让粪便（大便）更硬（更成形）。
- **可溶性纤维**存在于燕麦、豌豆、豆类、苹果、柑橘类食物和大麦等食品中。 可溶性纤维可在水中分解，然后形成凝胶。

如需了解有关纤维类型的更多信息，请咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。

关于低纤维饮食

低纤维饮食中不溶性和可溶性纤维的含量都较低。 每份食物的纤维含量应少于 2 克 (g)，或每餐的纤维含量应少于 3 克。 每天摄入的纤维应少于 10 克。 阅读“如何在营养成分标签上找到纤维”一节，了解如何确定一份食物中的纤维含量。

遵循低纤维饮食将限制通过消化道（胃和肠道）的未消化食物的量。 这意味着您的身体将形成更少粪便。 身体形成的粪便将更缓慢地通过您的消化道。

您的医疗保健提供者可能出于多种原因而建议您遵循低纤维饮食。 一些常见原因如下：

- 您突然发作炎症性肠病 (IBD)。 IBD 包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。 肠道也被称为大肠或结肠。
- 您正在接受骨盆和下位肠部位放射治疗。

- 您出现多次腹泻（稀便、水样便）或腹泻没有好转。
- 您接受了新的结肠造口术或回肠造口术。
- 您最近接受过胃肠道 (GI) 手术。
- 您患有肠梗阻。 肠梗阻是指食物受阻，无法正常通过您的肠道。 这可能由肿瘤或手术留下的疤痕组织引起。

如需了解更多信息，请阅读本资源末尾的“您可能需要遵循低纤维饮食的原因”一节。

遵循低纤维饮食的时长取决于您需要遵循此种饮食的原因。 有些人只需遵循较短时间。 而有些人需遵循较长时间。 您的医疗保健提供者将与您讨论预期情况。

继续遵循低纤维饮食，直到您的医疗保健提供者或临床营养师认为可以停止。

如何查看营养成分标签上的纤维所在处

所有包装食品和饮料都有营养成分标签。 营养成分标签包含有关食物或饮料中某些营养成分含量的信息。 纤维量列在“膳食纤维”行中（参见图 1）。



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

图 1. 营养成分标签上的纤维所在处

当您遵循低纤维饮食时，请选择每份膳食纤维在 2 克以下的食物。 左侧标签不是低纤维食品，因为每份含有 4 克纤维。 右侧标签是低纤维食品，因为每份含有 2 克纤维。

当您遵循低纤维饮食时，请务必查看营养成分标签顶部的份量（参见图 2）。 仅摄入份量所示的量。 摄入量多于或少于推荐份量将改变您摄入的总纤维量。



图 2. 营养成分标签上的份量和每容器份数所在处

遵循低纤维饮食时应摄入和避免摄入的食物和饮料

当您遵循低纤维饮食时：

- 避免摄入生果蔬。 选择熟制或罐装水果和蔬菜。
- 避免摄入全麦和全谷物制品。 选择精制谷物，精制过程可去除大部分纤维。 选择不添加全谷物、麸皮或种子的白面包制品。
    - 一些食物和饮料添加了纤维。 包括一些高度精制的食物（如白面包）和非植物性食物，如酸奶、冰淇淋和能量棒。 这样做是为了使产品看起来更健康。 但添加纤维通常不具有与食物中天然存在的纤维相同的健康益处。 务必检查您摄入的所有食物上的营养成分标签。 添加纤维仍是您每日总纤维摄入量的一部分。
- 每天至少饮用 8-10（8 盎司）杯不含咖啡因的液体。 这将有助于预防便秘。

下表列出了有关应摄入和避免摄入的食物的更详细指南。 您可能对表格中未列出的食物存在疑问，或想安排与临床营养师预约。 如需进行咨询或预约，请致电 212-639-7312 联系门诊临床营养师办公室。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 联系我们的工作人员。

谷物

应摄入的谷物	应避免摄入的谷物
• 每份纤维含量少于 2 克的食物 • 白面粉 • 由白面粉或精制面粉制成的面包、百吉饼、面包卷和饼干 • 由白面粉制成的华夫饼、法式吐司和煎饼 • 白米饭、面食和意大利面 • 由白面粉或精制面粉制成的冷谷物或热谷物，例如玉米片、爆米花、Cream of Wheat®、Cream of Rice® 和精制玉米粉	• 全麦或全谷物面包、面包卷、饼干和意大利面 • 糙米和菰米 • 大麦、燕麦和其他全谷物，如藜麦 • 由全谷物或麸皮制成的谷物，如碎小麦和麸皮片 • 用由种子、坚果、水干果或椰子制成的面包和谷物 • 爆米花

蛋白质

应摄入的蛋白质	应避免摄入的蛋白质
• 嫩熟肉，如牛肉、鱼肉、羊肉、猪肉和去皮家禽 • 熟食瘦肉，如火鸡或鸡胸肉 • 熟鸡蛋 • 豆腐 • 光滑的坚果黄油，如光滑的杏仁、花生、腰果和葵花籽黄油	• 油炸肉类、家禽和鱼类 • 熟食肉类，如博洛尼亚大红肠或意大利腊肠 • 香肠和培根 • 热狗 • 肥肉，如牛排、猪排和羊排 • 寿司 • 干豆、豌豆和扁豆 • 鹰嘴豆酱 • 坚果和种子 • 香脆的坚果黄油，如香脆的杏仁和花生黄油 • 虾

乳制品

应摄入的乳制品	应避免摄入的乳制品

带星号 (*) 的食物表示含有乳糖。 如果您对乳糖不耐受，饮用牛奶或羊奶制品可能会加重腹泻。
 	
• 酪乳*
• 无脂、1% 和 2% 牛奶*
• 无乳糖牛奶，如 Lactaid® 牛奶
• 奶粉和淡奶*
• 强化非乳制品奶品，如杏仁奶、腰果奶、椰奶和米浆
  ○ 这些牛奶不是良好的蛋白质来源。 您需要摄入其他蛋白质食物。
• 强化豌豆奶和豆奶
  ○ 这些牛奶可能会导致有些人胀气和腹胀。
• 不含水果、格兰诺拉麦片或坚果的活菌酸奶*
• 无乳糖酸奶
• 开菲尔（多为 99% 无乳糖添加）
• 干酪*，如切达干酪、瑞士干酪和帕尔马干酪
  ○ 低脂的块状硬陈年干酪的乳糖含量通常较低。
• 无乳糖冰淇淋
• 无乳糖白软干酪
• 分离乳清蛋白
	• 牛奶和由牛奶制成的食物（如果您对乳糖不耐受）
	• 含水果、格兰诺拉麦片或坚果的酸奶

蔬菜

应摄入的蔬菜	应避免摄入的蔬菜
• 没有种子或去皮的熟蔬菜（用叉子检查煮熟程度），如胡萝卜和芦笋尖 ○ 请记住，要避免摄入“应避免摄入的蔬菜”列表上的蔬菜。 • 去皮土豆，包括白土豆、红土豆、甜土豆和黄土豆 • 过滤蔬菜汁	• 所有生的或未煮熟的蔬菜 • 苜蓿或豆芽 • 熟绿叶蔬菜或菠菜 • 高纤维蔬菜（每份纤维含量超过 2 克的蔬菜），如豌豆和玉米 • 牛油果 • 导致胀气的熟蔬菜，如甜菜、西兰花、芽甘蓝、卷心菜、酸泡菜、花椰菜、利马豆、蘑菇、秋葵、洋葱、欧芹、辣椒和土豆皮

水果

应摄入的水果	应避免摄入的水果

• 果汁（西梅汁除外） • 熟香蕉 • 瓜类，如哈密瓜、蜜瓜和无籽西瓜 • 苹果酱 • 去皮或没有种子的熟水果 • 罐装带汁无核水果（菠萝除外） • 每份纤维含量少于 2 克的冷冻水果	• 所有新鲜水果，“应摄入的水果”列表中的水果除外 • 所有水果干，包括西梅干和葡萄干 • 含大量糖浆的罐装水果 • 含果肉果汁 • 用山梨糖醇增甜的水果 ○ 山梨糖醇不是一种纤维，但可以起到通便的作用（促进排便）。 • 西梅汁 • 菠萝

脂肪和油

应摄入的脂肪和油	应避免摄入的脂肪和油
如果您有腹泻，每天摄入的脂肪和油不应超过 8 茶匙。 • 多摄入油（如橄榄油或菜籽油），少摄入固体脂肪（如黄油或人造黄油） • 椰子油 • 牛油果油 • 坚果油或芝麻油	• 碎椰子或整个椰子 • 切片、捣碎或完整的牛油果

饮品

应摄入的饮品	应避免摄入的饮品
每天请摄入 8 至 10（8 盎司）杯的液体。 最好多喝白开水。 如果您有腹泻，可能需要喝更多的液体来补充所流失的液体。 • 不含咖啡因的咖啡 • 不含咖啡因的茶 • 补液饮料，如原味 Pedialyte® • 不含人造糖或糖醇（如木糖醇或山梨糖醇）的调味水	每天饮用的含高果糖玉米糖浆的饮料不应超过 12 盎司。 • 含咖啡因的饮料，如普通咖啡、普通茶、苏打水和能量饮料 ○ 咖啡因会加重腹泻。 • 用山梨糖醇或其他代糖（如三氯蔗糖）增甜的饮料 • 含酒精饮料

口服营养补充剂（需吞下的营养补充剂）

应摄入的口服营养补充剂	应避免摄入的口服营养补充剂

每份纤维含量少于 2 克的补充剂，例如：	每份纤维含量超过 2 克的补充剂，例如：
• Ensure® Original • Ensure Plus® • Ensure High Protein • Ensure Clear • BOOST High Protein • BOOST Breeze® • BOOST 布丁 • Carnation Breakfast Essentials® • Premier Protein® Clear™ • Premier Protein Original • Orgain® • Scandishake® • 无乳糖 Scandishake **始终检查营养成分标签上的纤维含量。** 即使来自相同的补充剂品牌，不同口味的纤维含量可能也不同。	• BOOST® Original • BOOST Plus® • BOOST Glucose Control® • Glucerna® • Nepro® • Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

如何安全处理食物

在家做饭时，安全处理食物非常重要。 这将降低您患食源性疾病（食物中毒）的几率。

- 经常清洁双手和烹饪台面（包括搅拌机）。
- 在冰箱中将生肉、家禽和海鲜与农产品和其他食物分开放置。
- 生肉、家禽和海鲜使用一块砧板，农产品使用另一块砧板。
- 使用食物温度计确保肉类、家禽、海鲜和蛋制品烹制到安全的内部温度。
- 在烹饪或购买后 2 小时内将剩菜冷藏或冷冻。
- 避免摄入更容易引起食源性疾病的食物，例如：
    - 未经巴氏消毒的牛奶或生牛奶、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（如苜蓿、豆芽）
    - 冷或未煮熟的熟肉（冷切）和热狗

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）。

低纤维食谱

早餐鸡蛋杯

烹制 6 份。

原料

☐ 1 个小褐色土豆，去皮 ☐ 8 个大鸡蛋 ☐ ½ 杯 2% 或无脂白软干酪 ☐ 2 盎司切达干酪，磨碎	☐ 1 个小甜椒，切碎 ☐ 2 汤匙番茄酱 ☐ 烹饪喷雾

操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F (177°C)。
2. 土豆切丁，放在有盖子的菜盘中。 放入微波炉加热 5 分钟，然后静置 5 分钟。
3. 在一个大搅拌碗里将蛋打散。 加入白软干酪、磨碎的切达干酪、切碎的甜椒、番茄酱和土豆丁。
4. 在一个 12 杯松饼模上抹油，或者将松饼杯或烤盘纸放入其中。 将鸡蛋混合物均匀放入 12 个小杯。
5. 烘烤至蛋杯顶部呈金黄色（大约 15-18 分钟）。

每份：191 卡路里，11 克碳水化合物，10 克总脂肪，2 克纤维，14 克蛋白质

土豆肉馅煎蛋饼

烹制 2 份。

原料

☐ 烹饪喷雾 ☐ 1 个中等大小的土豆（如金黄或褐色土豆），去皮并切成薄片 ☐ 4 个大鸡蛋（1 个全蛋和 3 个蛋清）	☐ ¼ 杯无乳糖牛奶 ☐ 大蒜粉、辣椒粉、干牛至、盐和胡椒粉（可选） ☐ ¼ 杯切碎的大豆奶酪

注意：可以用 ½ 杯 Egg Beaters® 或蛋白液代替全蛋。

操作指南

1. 用中火加热一个中等大小的不粘锅。
2. 用烹饪喷雾轻轻喷涂不粘锅。 加入土豆片，盖上锅盖。 煮至变软（大约 10 分钟），期间偶尔搅拌。
3. 同时在一个大碗里搅拌全蛋和蛋清、牛奶和任何您喜欢的调味料。
4. 将鸡蛋混合物倒在土豆上，然后撒上干酪。 把火调小，盖上锅盖，煮至鸡蛋变硬（大约 5-8 分钟）。

每份：170 卡路里，23 克碳水化合物，4 克总脂肪，2 克纤维，14 克蛋白质

烤法式吐司砂锅菜

烹制 8 份。

原料

☐ 2 汤匙黄油或椰子油，融化 ☐ 6 个大鸡蛋，打散 ☐ 1½ 杯全脂牛奶 ☐ 15 盎司（2 杯）全脂牛奶乳清干酪 ☐ 1 汤匙香草精 ☐ ½ 茶匙盐	☐ 1 条（15 盎司）法棍、白面包、法式甜面包或犹太白面包卷，切片 ☐ ¾ 杯（12 汤匙）杏脯、桃脯或苹果酱 ☐ ¼ 杯浓奶油 ☐ 糖粉和枫糖浆，蘸料

操作指南

1. 在一个 9x13 英寸的烤盘上涂上融化的黄油或椰子油。
2. 在搅拌碗中将鸡蛋、牛奶、1 杯乳清干酪、香草精和盐打匀。
3. 用果脯或果酱涂抹在面包的一侧。 在烤盘上铺两层面包，果脯或果酱面朝上。

4. 将湿的原料倒在面包上。
5. 将砂锅盖上盖子冷藏一夜。
6. 将烤箱预热至 350°F (177°C)。
7. 从冰箱中拿出砂锅。 将其放入预热好的烤箱。
    - 烘烤 45 分钟，可获得如面包布丁一般的柔软质地。
    - 烘烤 1 小时或更长时间，可获得更硬、更脆的质地。
    - 如果顶部的褐变速度过快，将其用铝箔松松地覆盖。
8. 同时在搅拌碗中将奶油打至干性发泡。 轻轻拌入剩余的 1 杯乳清干酪。 如果喜欢，可以加入 1 汤匙糖粉。
9. 将法式吐司配打发好的乳清干酪混合物和枫糖浆趁热食用。

每份：480 卡路里，60 克碳水化合物，17 克总脂肪，2 克纤维，20 克蛋白质

香蕉面包松饼

烹制 12 份。

原料

☐ ½ 杯（1 整根）黄油，软化	☐ 2 杯面粉
☐ ¾ 杯红糖	☐ 1 茶匙发酵粉
☐ ½ 杯原味希腊酸奶	☐ ½ 茶匙肉桂
☐ 2 个鸡蛋	☐ ½ 茶匙盐
☐ ½ 杯熟透香蕉泥	☐ ¼ 茶匙小苏打
☐ 1 茶匙香草精	☐ ¼ 茶匙生姜粉

操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F (177°C)。
2. 将黄油、红糖、希腊酸奶、鸡蛋、香蕉和香草精搅拌均匀。
3. 在另一个碗中将面粉、发酵粉、肉桂、盐、小苏打和生姜粉搅拌均匀。
4. 将香蕉混合物放入装有干燥原料的碗中，搅拌均匀。

5. 在一个 12 杯松饼模中放入松饼杯或烤盘纸。 将面糊均匀放入 12 个小杯。
6. 烘烤至顶部呈金黄色，且将牙签插入松饼中央不会有粘黏（大约 20-25 分钟）。

每份：210 卡路里，29 克碳水化合物，9 克总脂肪，1 克纤维，4 克蛋白质

简易土豆汤

烹制 2 份。

原料

☐ 1 个烤土豆，如褐色或金黄土豆	☐ 2 杯骨头汤

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 烘烤土豆至挤压后略微凹陷（大约 30 分钟）。 请小心不要烫伤自己。
3. 待土豆冷却。 去皮并将其扔掉。
4. 将骨头汤煮沸。
5. 用搅拌机将土豆和骨头汤小心混合。 搅拌至均匀。
6. 趁热食用。

每份：91 卡路里，13 克碳水化合物，0 克总脂肪，1 克纤维，10 克蛋白质

西瓜薄荷西班牙冻汤

烹制 4 份。

原料

- ☐ 2 磅西瓜，去籽并切碎
- ☐ ¼ 杯切碎的新鲜洗净的香菜，外加一些用于装饰
- ☐ 3 汤匙经巴氏杀菌的青柠汁
- ☐ 2 汤匙切碎的新鲜洗净的薄荷叶，外加一些用于装饰
- ☐ 2 汤匙橄榄油
- ☐ 1 个洗净的大番茄，去籽并切碎
- ☐ 1 根洗净的大黄瓜，去皮、去籽并切碎
- ☐ 盐和胡椒粉调味

操作指南

1. 用搅拌机混合西瓜、香菜、青柠汁、薄荷叶、橄榄油、番茄和黄瓜。 搅拌至均匀。 加入盐和胡椒粉调味。
2. 将西班牙冻汤倒入容器中。 盖上容器。 将其冷藏至汤变凉。
3. 上桌前用香菜和薄荷叶装饰。

每份：120 卡路里，13 克碳水化合物，7 克总脂肪，2 克纤维，2 克蛋白质

墨西哥玉米粉鸡肉饼

烹制 6 份。

原料

- ☐ ½ 杯玉米粉
- ☐ 2 杯低钠鸡汤
- ☐ 烹饪喷雾
- ☐ 1-2 杯烤鸡丝
- ☐ 1 杯低钠番茄酱
- ☐ 1 茶匙大蒜粉
- ☐ 1 茶匙牛至
- ☐ 1 茶匙百里香
- ☐ ¼ 杯磨碎的低脂切达干酪
- ☐ 新鲜香菜（可选）

操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F (177°C)。
2. 在一个中等大小的平底锅中混合玉米粉和鸡汤。 中火加热，不断搅拌至混合物变稠（大约 10-20 分钟）。 待其冷却 5 分钟。
3. 用烹饪喷雾轻轻喷涂砂锅。
4. 将玉米粉混合物涂抹在砂锅底部。

5. 将鸡丝铺在玉米粉混合物上。
6. 将番茄酱放在一个小碗中。 拌入大蒜粉、牛至和百里香。 将番茄酱均匀涂抹在鸡肉上，然后撒上磨碎的干酪。
7. 烘烤至干酪融化（大约 30 分钟）。
8. 如果喜欢，上桌前用新鲜香菜装饰。

每份：227 卡路里，15 克碳水化合物，4 克总脂肪，1 克纤维，9 克蛋白质

墨西哥玉米鸡肉卷饼

烹制 1 份。

原料

☐ ½ 杯水 ☐ ¼ 杯白米饭 ☐ 烹饪喷雾 ☐ 2 张（6 英寸）墨西哥玉米饼 ☐ ¼ 杯切碎的大豆奶酪	☐ ½ 杯切碎或切块的烤鸡胸肉，去皮 ☐ 微辣辣椒粉、大蒜粉、盐和胡椒粉（可选）

操作指南

1. 大火加热平底锅，将水煮沸。 加入米饭，把火调小。 盖上平底锅，用文火煮至米饭变软（大约 40-50 分钟）。
2. 用中火加热一个大不粘锅。
3. 用烹饪喷雾轻轻喷涂不粘锅。 将玉米饼放入不粘锅，中火加热。 在其上撒上干酪，然后在干酪上均匀地铺上米饭和烤鸡。 如果喜欢，将调味料撒在米饭和鸡肉上。
4. 将玉米饼煮至馅料变热，玉米饼开始褐变（大约 3 分钟）。
5. 将玉米饼移到菜盘中。 卷起并食用。

每份：510 卡路里，60 克碳水化合物，13 克总脂肪，3 克纤维，34 克蛋白质

注意：该食谱含有 3 克纤维。 应视为一餐。

土耳其鼠尾草肉饼

烹制 12 份。

原料

☐ 1 汤匙葡萄籽油 ☐ 1 个小洋葱，切碎 ☐ 2 根芹菜，切碎 ☐ 1 汤匙切碎的大蒜 ☐ ½ 杯切碎的意大利欧芹 ☐ 3 汤匙切碎的鼠尾草 ☐ 3 磅火鸡瘦肉末	☐ 2 个鸡蛋 ☐ 1 汤匙盐 ☐ 黑胡椒调味 ☐ 1⅓ 杯 panko 面包屑 ☐ 16 盎司低钠肉汁（自选）

操作指南

1. 将烤箱预热至 375°F (191°C)。
2. 将葡萄籽油倒入大不粘锅，中火加热。 加入洋葱、芹菜和大蒜。 烹煮并不断搅拌至混合物变软但不变成褐色（大约 5-7 分钟）。
3. 将锅从火上移开。 待其冷却。
4. 将混合物转移到一个超大碗中。 拌入欧芹和鼠尾草。 加入火鸡肉末、鸡蛋、盐、胡椒粉和面包屑。 混合均匀。
5. 将混合物放入烤盘。 用湿手压成饼。 烘烤至内部温度达到 165°F (74°C)，大约需要 60-65 分钟。
6. 根据包装上的说明加热肉汁。 将肉饼配温热的肉汁食用。

每份：210 卡路里，12 克碳水化合物，12 克总脂肪，1 克纤维，25 克蛋白质

泰式火鸡肉丸配椰浆饭

烹制 4 份。

原料

土耳其肉丸

☐ 烹饪喷雾或油 ☐ 1 个大鸡蛋 ☐ 1 汤匙泰式辣椒酱 ☐ 1 汤匙泰式咖喱酱 ☐ 1 茶匙磨碎的去皮生姜 ☐ 1 茶匙蒜末	☐ 1 撮辣椒 ☐ 1 汤匙低钠酱油 ☐ 1 磅 93% 火鸡瘦肉末 ☐ ½ 杯 panko 面包糠 ☐ 1 根葱，切碎

椰浆饭

☐ 1 杯生泰国香米 ☐ ½ 杯全脂椰奶	☐ 1 杯水 ☐ 1 撮盐

蘸料

☐ 1 杯冷冻芒果 ☐ 1 颗青柠（榨汁）或 2 汤匙经巴氏杀菌的青柠汁	☐ ¼ 杯切碎的新鲜香菜

注意：为保持低纤维含量，每份的芒果用量不应超过 ¼ 杯。

操作指南

1. 解冻芒果，在冰箱中解冻一夜或在微波炉中加热 1 分钟。 将其分成 4 份（¼ 杯）以作装饰。
2. 准备米饭。 在平底锅中混合椰奶、水、盐和大米。 用中火将混合物煮沸。 盖上平底锅，把火调小，用文火煮至米饭变软（大约 20 分钟）。
3. 将烤箱预热至 350°F (177°C)。 用油或烹饪喷雾为金属烤盘抹油。
4. 在一个大搅拌碗中混合鸡蛋、辣椒酱、咖喱酱、生姜、大蒜、辣椒和酱油。 加入火鸡、panko 面包屑和葱。 搅拌均匀。
5. 将混合物捏成多个 1 英寸的小球并将其捏紧（大约能捏 30 个）。 将肉丸移入准备好的烤盘。
6. 烤肉丸，中途转动一次，直到将食物温度计插入肉丸中央时显示温度为 165°F (74°C)，大约需要 15-20 分钟。
7. 将肉丸配米饭食用。 用青柠、香菜和芒果装饰。

每份：480 卡路里，53 克碳水化合物，17 克总脂肪，1 克纤维，28 克蛋白质

青柠椰子鸡

烹制 4 份。

原料

- ☐ 2 磅去骨去皮鸡胸肉
- ☐ 3 汤匙植物油
- ☐ 1 个青柠（带皮）
- ☐ 1 茶匙孜然粉
- ☐ 1½ 茶匙香菜粉
- ☐ 2 汤匙低钠酱油
- ☐ 1½ 茶匙粗盐
- ☐ 2 汤匙糖
- ☐ 2 茶匙咖喱粉
- ☐ ½ 杯椰奶
- ☐ 4 汤匙新鲜香菜，切碎

操作指南

1. 使用嫩肉粉，在蜡纸之间捣碎鸡胸肉，使其厚约 ⅛ 英寸。
2. 将鸡胸肉放入碗中，加入油、青柠皮、小茴香、香菜、酱油、盐、糖、咖喱粉和椰奶。
3. 盖上盖子冷藏 1-2 小时。
4. 将鸡肉与腌料分开保存。
5. 烧热平底炒锅、烤盘或铸铁煎锅，将鸡肉两面煎成金黄色，直到将温度计插入食物时测得内部温度为 165°F (74°C)。
6. 将腌料倒入平底锅中加热至沸腾。 把火调小，用文火煮 2 分钟，搅拌以防糊锅。
7. 浇上酱汁，用香菜和青柠片装饰。

每份：330 卡路里，10 克碳水化合物，20 克总脂肪，1 克纤维，28 克蛋白质

鲑鱼排配酸奶牛油果酱

烹制 4 份。

原料

☐ ½ 个牛油果（约 3.5 盎司或 100 克） ☐ ½ 杯希腊酸奶 ☐ 3 汤匙切碎的莳萝 ☐ 1 瓣大蒜 ☐ 2 汤匙柠檬汁	☐ 1 汤匙水，可根据需要增加用量 ☐ 1 茶匙盐 ☐ 1 茶匙黑胡椒 ☐ 4 块（3 盎司）鲑鱼排 ☐ 1 汤匙橄榄油

注意：只使用少量牛油果以保持低纤维含量。

操作指南

1. 将烤箱预热至 400°F (204°C)。
2. 用食品加工机调制酸奶酱，加入牛油果、希腊酸奶、莳萝、大蒜、柠檬汁、水、盐和胡椒粉调味，直到混合均匀。 如果需要，可加入更多水（一次 1 汤匙），直到达到所需粘稠度。
3. 将鲑鱼排带皮面朝下放在放有箔纸的烤盘上进行烹制。 加入盐和胡椒粉调味，刷上橄榄油。 将鲑鱼烘烤至刚刚煮熟，大约需要 8-10 分钟。 （从中心切下的较厚的鱼排煮熟较慢，从尾部切下的较薄鱼排煮熟较快。）
4. 趁热享用顶部放有 ¼ 杯或更少牛油果和莳萝的酸奶。

每份：280 卡路里，6 克碳水化合物，18 克总脂肪，3 克纤维，24 克蛋白质

注意：该食谱含有 3 克纤维。 应视为一餐。

泥状食谱

水果冰沙

烹制 1 份。

原料

☐ ⅔ 杯脱脂香草酸奶 ☐ ½ 杯经巴氏杀菌的果肉果汁饮料 ☐ ⅔ 杯洗净的冷藏或冷冻水果（自选）	☐ 1 汤匙蜂蜜 ☐ 4 颗冰块

注意：为保持低纤维含量，水果用量不应超过 ⅔ 杯。

操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。
2. 搅拌至混合均匀。

每份：270 卡路里，49 克碳水化合物，0 克总脂肪，2 克纤维，16 克蛋白质

胡萝卜香蕉冰沙

烹制 1 份。

原料

☐ ½ 根小香蕉 ☐ ¼ 杯切碎、洗净的胡萝卜	☐ ½ 杯经巴氏杀菌的橙汁 ☐ 1 杯冰块

操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。
2. 搅拌至混合均匀。

每份：113 卡路里，27 克碳水化合物，0 克总脂肪，2 克纤维，1.5 克蛋白质

菠菜冰沙

烹制 1 份。

原料

☐ 1 杯洗净的菠菜 ☐ ½ 杯经巴氏杀菌的橙汁 ☐ ½ 杯芒果沙冰	☐ 1 汤匙经巴氏杀菌的青柠汁 ☐ 1 汤匙薄荷

注意：只使用少量菠菜以保持低纤维量。

操作指南

1. 将所有原料放入搅拌机。
2. 搅拌至混合均匀。

每份：170 卡路里，42 克碳水化合物，0 克总脂肪，0.5 克纤维，2 克蛋白质

冬南瓜胡萝卜泥

烹制 4 份。

原料

☐ 1 个南瓜（3 磅或更少，纵向切成两半，去籽） ☐ 3 根小胡萝卜，切成薄片 ☐ 1 瓣大蒜，切成薄片 ☐ ¼ 茶匙百里香	☐ 1 汤匙无盐黄油，切成小块 ☐ 2 杯水 ☐ 盐和胡椒粉调味

操作指南

1. 将烤箱预热至 350°F (177°C)。
2. 将南瓜切面朝下放在涂有少许油的烤盘上。
3. 将南瓜烘烤 45 分钟或直到变软。
4. 在平底锅中混合胡萝卜、大蒜、百里香和水。
5. 盖上盖子并煮沸。 用文火煮 20 分钟或直到胡萝卜变软。
6. 将锅中食物倒入食品加工机中，然后将其制成泥状。
7. 将南瓜肉从皮里舀出，和胡萝卜一起制成泥状。
8. 加入盐和胡椒粉调味。
9. 将泥状食物铺在涂有黄油的浅烤盘上。
10. 涂上黄油。
11. 烘烤 20 分钟或直到变热即可食用。

每份：70 卡路里，10 克碳水化合物，3 克总脂肪，2 克纤维，1 克蛋白质

奶油汤

烹制 2 份。

这是基础奶油汤的食谱。 可以添加喜欢的任何蔬菜、香料和干香草。

原料

☐ 1 杯基础白色酱汁（参见以下食谱） ☐ ½ 杯蔬菜泥或婴儿蔬菜食品（如青豆、南瓜、蘑菇或芦笋）	☐ 盐和胡椒粉调味 ☐ 香料调味，如莳萝、大蒜或百里香（可选）

注意：为保持低纤维含量，蔬菜用量不应超过 ½ 杯。

操作指南

1. 根据基础白色酱汁的食谱进行烹制。
2. 拌入蔬菜。 加入盐和胡椒粉调味。
3. 如果喜欢，加入香料。

基础白色酱汁

烹制 4 份。

原料

☐ 1 杯牛奶（如脱脂、1%、全脂、无乳糖或强化非乳制品奶品）	☐ 2 汤匙任何种类的油或黄油 ☐ 2-3 汤匙面粉

注意：可以用 ⅔ 杯低钠牛肉汤或鸡汤代替牛奶来制作基础褐色酱汁。

操作指南

1. 在平底锅中混合面粉和油或黄油。 用的面粉越多，酱汁就越浓稠。
2. 小火加热，不断搅拌至混合物光滑起泡。
3. 将锅从火上移开。 拌入牛奶。
4. 继续用小火加热至沸腾，期间不断搅拌。

5. 2-3 分钟后，酱汁开始变稠，可以将其从火上移开。

每份：200 卡路里，17 克碳水化合物，11 克总脂肪，2 克纤维，6 克蛋白质

乳清干酪樱桃慕斯

烹制 4 份。

原料

☐ 15 盎司（2 杯）乳清干酪 ☐ 3 汤匙过筛的糖粉 ☐ ¼ 茶匙杏仁精 ☐ 1 茶匙香草精	☐ 2 杯罐装樱桃 ☐ ½ 杯半甜巧克力粒，在搅拌机中研磨成粗粉

操作指南

1. 将乳清干酪放入中等大小的搅拌碗中。
2. 用电动搅拌器高速搅拌乳清干酪至光滑（大约 3 分钟）。 在打发干酪的同时慢慢加入糖粉。
3. 拌入杏仁精和香草精。
4. 将慕斯盖上。 冷藏至变凉。
5. 上桌前 15 分钟，将其从冰箱中取出，加入樱桃。 将其放回冰箱，直到准备食用。
6. 将慕斯配巧克力碎食用。

每份：300 卡路里，30 克碳水化合物，17 克总脂肪，2 克纤维，10 克蛋白质

可能需要遵循低纤维饮食的原因

本节提供有关您的医疗保健提供者为何建议您遵循低纤维饮食的信息。

IBD（克罗恩病或溃疡性结肠炎）突然发作

当免疫系统攻击胃肠 (GI) 道的一部分时，就会发生 IBD。 胃肠道是食物被吞下后通过的路径。 包括口腔、食管（食物管）、胃、小肠、大肠和肛门。 最容易受 IBD 影响的部位是

小肠或大肠。

当免疫系统攻击胃肠道时，会导致以下症状：

- 持续腹泻
- 腹部疼痛
- 便血
- 体重减轻
- 疲劳（感觉很累或比平时更乏力）

IBD 是一种慢性（终身）疾病，但不会一直出现症状。 如果出现症状，称为突然发作。

摄入过多纤维会导致腹泻和腹痛或加重这些症状。 食用含少量或不含纤维的食物有助于预防或减轻症状。 病情好转后，请务必联系您的医生或临床营养师。 他们将帮助您将含有纤维的食物安全添加回饮食。

接受骨盆和下位肠部位放射治疗

对骨盆和下位肠部位进行放射治疗可能会导致副作用，例如：

- 腹泻
- 便秘（排便次数比平时少）
- 腹部疼痛
- 胀气

食用含少量或不含纤维的食物可能有助于减轻这些副作用。

多次腹泻或腹泻没有好转

有多种原因可导致腹泻，例如药物治疗、感染、化疗、放射治疗或疾病。 腹泻的治疗取决于引起腹泻的原因。 遵循低纤维饮食只是治疗的一部分。 如果出现多次腹泻或腹泻没有好转，请告知您的医疗保健提供者。 遵循其指示进行操作。

含有大量纤维的食物会使食物和饮料更快通过胃肠道。 对于含有不溶性纤维的食物尤其如此，例如全谷物、麦麸和坚果。 当食物通过胃肠道的速度过快时，会增加腹泻频繁。 高纤维食物还会引起胀气和不适。

遵循低纤维饮食有助于控制腹泻。 遵循低纤维饮食时摄入的少量纤维最好是可溶性纤维。 可溶性纤维有助于让您的粪便体积增大。 用全谷物或麸皮制成的食物含有可溶性纤维。

新的结肠造口术或回肠造口术

接受结肠或直肠手术后，您可能需要以一种新的方式排出粪便。 如需采取新的粪便处理方式，您的外科医生会在您的腹部造一个开口。 医生会将您的回肠（小肠的最后一段）或结肠连接到开口处。 如果开口连接回肠，则称为回肠造口术。 如果开口连接结肠，则称为结肠造口术。 身体外的回肠或结肠部分称为造口。 您需在造口上戴一个袋子以收集粪便。

手术后，您的肠道将发生肿胀，需要时间恢复。 高纤维食物对您的身体来说较难消化，并且会导致胀气。 还有可能会影响您新接受的回肠造口术或结肠造口术。 遵循低纤维饮食有助于您的身体康复。 您的医疗团队将告知您需遵循这种饮食多长时间。 他们还会告诉您是否需要在术后对饮食做出任何其他改变。

有关接受新的结肠造口术或回肠造口术后饮食指南的更多信息，请阅读 *结肠造口术患者的饮食指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) 或 *回肠造口术患者饮食指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy)。

最近接受过胃肠道手术

根据您接受的特定胃肠道手术，您可能会在手术后出现腹痛和腹泻。 遵循低纤维饮食有助于减轻这些副作用。

肠梗阻和肠狭窄

肠梗阻是指食物部分或完全受阻，无法通过您的肠道。 肠梗阻可能由肿瘤或手术留下的疤痕组织引起。

高纤维食物更难通过肠道。 如果出现以下情况，您的医疗保健提供者可能会推荐您遵循低纤维饮食：

- 有肠梗阻风险。
- 患有部分肠梗阻。
- 最近出现过肠梗阻。

请务必遵循他们的指示。

细嚼慢咽也很重要。 您的医疗保健提供者还可能会告诉您在食用含有纤维的食物前先将其液化。 液化食物时，将其混合至可通过吸管吸吮的粘稠度（质地）。 如此可使食物更易于消化，并有助于其通过您的肠道。

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。

Low-Fiber Diet - Last updated on September 4, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利