

患者及照护者教育

# 超低脂饮食

本信息介绍了如何遵循超低脂饮食。

在超低脂饮食中，您需要限制总脂肪的摄入量。这种饮食没有规定脂肪范围。其目标是让您每天的脂肪摄入量尽可能接近 0 克。

如果您的淋巴系统（体内帮助抵御感染的组织和器官）渗出液体，医生可能会要求您遵循这种饮食。渗漏的液体会积聚在腹部或胸部。如果减少脂肪的摄入，淋巴系统分泌的液体就会减少，还可能会修复渗漏。

使用本资源可帮助您在遵循该饮食期间选择最佳食物。此外，务必要查看包装食品上的营养标签，以便了解食物中的脂肪含量。

医疗保健提供者将告知您何时恢复到常规饮食。

## 超低脂饮食的要点

- 只摄入脂肪含量为 0 克的食物。
- 请勿使用任何脂肪烹制食物，如黄油、人造黄油或油。
- 使用 Teflon® 不粘锅，防止烹饪时食物粘锅。
- 使用不含脂肪的调味品（如番茄酱和芥末酱）、香料、香草、大蒜和洋葱为食物调味。

## 超低脂饮食应该摄入的食物

食物类别	可以食用	请勿食用
------	------	------

乳制品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脱脂（无脂）牛奶</li> <li>● 无脂酸奶或冷冻酸奶</li> <li>● 无脂白软干酪</li> <li>● 其他无脂乳制品，如无脂奶酪和无脂冰淇淋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低脂或全脂： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 牛奶</li> <li>○ 酸奶</li> <li>○ 布丁</li> <li>○ 奶酪</li> </ul> </li> </ul>
饮品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 咖啡（黑咖啡，或添加了无脂半奶油半鲜奶或脱脂奶的咖啡）</li> <li>● 柠檬茶或脱脂奶茶</li> <li>● 苏打</li> <li>● 果汁</li> <li>● 水果混合饮料</li> <li>● 加了无脂牛奶或水的无脂热巧克力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶精</li> <li>● 椰奶</li> <li>● 含脂肪乳制品（如酸奶、冰淇淋或牛奶）的冰沙</li> <li>● 应避免饮用的水果饮料（见“水果”下的“请勿食用”）</li> <li>● 非乳制奶替代品，如杏仁奶、豆奶、腰果奶和燕麦奶</li> </ul>
面包、谷物和谷类食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 热谷物或冷谷物</li> <li>● 原味意大利面</li> <li>● 白米饭</li> <li>● 米粉</li> <li>● 无脂白面包</li> <li>● 无脂的 Vita Muffins® 与 Vita Tops®</li> <li>● 无脂面包卷</li> <li>● 犹太逾越节薄饼</li> <li>● Zwieback® 薄脆饼干</li> <li>● 无脂薄脆饼干</li> <li>● 天使蛋糕</li> <li>● 无脂饼干</li> <li>● 无脂蛋糕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任何带有坚果、瓜果籽和椰子的食物</li> <li>● 甜甜圈</li> <li>● 牛角面包</li> <li>● 酥皮糕点</li> <li>● 派</li> <li>● 全麦产品</li> <li>● 糙米</li> </ul>
水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 除了“请勿食用”部分列出的水果，其他下列所以形式的水果均可食用： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 新鲜水果</li> <li>○ 冰冻水果</li> <li>○ 瓶装水果</li> <li>○ 罐装水果</li> <li>○ 果干</li> </ul> </li> <li>● 果冻</li> <li>● 果酱</li> <li>● 果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 椰子</li> <li>● 番荔枝</li> <li>● 无花果干</li> <li>● 番木瓜</li> <li>● 人心果</li> <li>● 香肉果</li> <li>● 牛油果</li> <li>● 任何含有脂肪配料（如搅打奶油）的水果</li> </ul>

蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>除了“请勿食用”部分列出的蔬菜，其他下列所有形式的蔬菜均可食用： <ul style="list-style-type: none"> <li>新鲜蔬菜</li> <li>冰冻蔬菜</li> <li>瓶装蔬菜</li> <li>罐装蔬菜</li> <li>蔬菜汁</li> </ul> </li> <li>Boca Original Vegan Burger® 和其他无脂素食汉堡</li> <li>空气爆米花</li> <li>无脂芸豆、黑豆和粉豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>任何加有以下食物的蔬菜： <ul style="list-style-type: none"> <li>黄油</li> <li>油</li> <li>人造黄油</li> <li>含脂肪的酱汁</li> </ul> </li> <li>橄榄</li> <li>鹰嘴豆</li> <li>大豆</li> <li>牛油果</li> <li>油浸瓶装蔬菜</li> </ul>
肉类和其他蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天最多 6 盎司无脂火鸡胸肉或其他标有无脂的包装熟食肉类</li> <li>蛋白</li> <li>无脂的 Eggbeaters®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>所有其他甜食</li> </ul>
鱼类	<ul style="list-style-type: none"> <li>无</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>所有</li> </ul>
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>无脂黄油型涂抹酱（比如 Promise® 与 “I Can’ t Believe It’ s Not Butter® ”），每天限 2 份</li> <li>中链甘油三酯油（药店或健康食品店有售） <ul style="list-style-type: none"> <li>与醋或柠檬汁一起用作沙拉酱</li> <li>混在苹果酱或其他水果中</li> <li>小火煎炒食物（非油炸）</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黄油</li> <li>人造黄油</li> <li>除中链甘油三酯油外的所有油类</li> <li>食用油喷雾</li> <li>常规沙拉酱</li> </ul>
汤类	<ul style="list-style-type: none"> <li>无脂肉汤</li> <li>Health Valley® 无脂汤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>所有其他甜食</li> </ul>
液体营养补充剂	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boost Breeze® (Nestlé)</li> <li>Carnation Breakfast Essentials®, 香草或草莓粉混合脱脂牛奶</li> <li>Ensure Clear™ (Abbott)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnation Breakfast Essentials® 即饮巧克力或巧克力粉</li> <li>其他所有含脂肪的食品</li> </ul>

调味品/其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 番茄酱</li> <li>● 无脂芥末酱</li> <li>● 无脂蛋黄酱</li> <li>● 无脂沙拉</li> <li>● Louisiana “Original” Hot Sauce™</li> <li>● 酱油</li> <li>● 醋</li> <li>● 咸菜</li> <li>● 腌黄瓜</li> <li>● 原味辣根</li> <li>● 酸泡菜</li> <li>● 无脂沙拉酱</li> <li>● Molly McButter®, 一天限 2 勺</li> <li>● 无脂意大利面酱</li> <li>● 棉花糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 普通蛋黄酱或低脂蛋黄酱</li> <li>● 坚果</li> <li>● 瓜果籽</li> <li>● 橄榄</li> <li>● 花生酱</li> <li>● 任何添加了脂肪的食品</li> </ul>
--------	--	---

## 购买营养补充剂

您可以在当地市场或药店购买营养补充剂。您也可以在线进行订购，要求送货上门。

以下是您可以向其订购营养补充剂的公司名单：

### Abbott Nutrition

800-258-7677

[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)

### Carnation

800-289-7313

[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)

### Nestlé

800-422-ASK2 (800-422-2752)

[www.nestlehealthscience.us](http://www.nestlehealthscience.us)

## 示例菜单

### 双组份牛奶

双组份牛奶的热量及蛋白质含量是脱脂牛奶的两倍。要制作示例菜单中的双组份牛奶，

您需要：

1. 将 1 夸脱脱脂牛奶与 1 包脱脂干奶粉混合。
2. 搅拌均匀后放入冰箱冷藏。

## 菜单 1

### 早餐

- 淀粉加脱脂奶或双组份牛奶
- Boost Breeze® 或 Ensure Clear™ 饮料
- 干吐司配果冻
- 添加了无脂半奶油半鲜奶或脱脂奶的咖啡

### 午餐

- 无脂黑豆配白米饭，淋上无脂萨尔萨辣酱和无脂希腊酸奶
- Carnation Breakfast Essentials® 粉配脱脂牛奶或双组份牛奶
- 新鲜菠萝

### 晚餐

- 混合蔬菜沙拉配无脂调味酱
- 无脂意大利面配无脂番茄酱
- 无脂肉汤烹青豆
- 无脂烤面包配大蒜粉
- 水果汁
- 无脂冷冻酸奶配枫糖浆天使蛋糕

### 零食

- 无脂脆饼
- 双组份牛奶配无脂巧克力糖浆

## 菜单 2

### 早餐

- Eggbeaters® 配无脂萨尔萨辣酱或番茄酱
- BlueBran VitaMuffin™ 配草莓果酱
- 鲜橙
- 柠檬蜂蜜茶

### 午餐

- 无脂白软干酪配水果
- Zwieback 薄脆饼干配杏梅酱
- Strawberry Carnation Breakfast Essentials® 粉配脱脂牛奶或双组份牛奶

### 晚餐

- 无脂蔬菜汉堡配番茄酱与芥末酱
- 棉花糖烤红薯
- 自制凉拌卷心菜（卷心菜丝、胡萝卜、洋葱、无脂蛋黄酱和醋）
- 无脂冰淇淋配无脂巧克力糖浆
- 水果汁

### 零食

- 无脂酸奶

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Minimal-Fat Diet - Last updated on February 7, 2022

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