



患者及照护者教育

超低脂饮食

本信息说明了什么是超低脂饮食以及如何遵循该饮食法。其中还包含样本菜单。

关于超低脂饮食

进食后，食物中的脂肪会先通过淋巴系统，然后再进入血液循环。淋巴系统有助于抵抗感染，并帮助身体排出多余的液体。

有时，手术或受伤可能会损伤淋巴系统，导致液体渗漏。这些液体可能会积聚在腹部、胸部或颈部。当您摄入脂肪时，淋巴系统会分泌更多液体供脂肪通过。液体越多，渗漏就越多。

超低脂饮食通过限制您摄入的总脂肪量来提供帮助。当您摄入极少（非常少）的脂肪时，淋巴系统分泌的液体就会减少。这就给渗漏处留出了愈合的时间。

超低脂饮食的目标是尽可能少摄入脂肪。请尽量将每日脂肪摄入量控制在接近 0 克。每日脂肪摄入量是指您一天内从所有饮食中摄入的脂肪总量。

大多数人遵循超低脂饮食约 2 周。有些人可能需要更长时间保持这种饮食。医疗保健提供者会告知您何时可以恢复正常饮食。

遵循超低脂饮食超过 2 周

有些人可能需要坚持超低脂饮食超过 2 周。如果需要，请咨询您的医疗保健提供者或临床营养师。他们可能会建议您服用以下部分补充剂，以确保在遵循该饮食期间获得足够的营养。

维生素和矿物质补充剂

当您无法摄入足够食物或饮食受限时，维生素和矿物质补充剂有助于填补营养缺口。有片剂、胶囊（药丸）、软糖、粉末和液体等多种剂型。可以为以下形式：

- 单一维生素，如维生素 C、D 或 B12。

- 单一矿物质，如钙、铁或锌。
- 复合维生素（维生素与矿物质的混合制剂）。

请咨询医疗保健提供者或临床营养师，确认是否需要服用任何补充剂。在与医疗保健提供者或临床营养师沟通前，请勿擅自开始服用补充剂。

您可以在当地超市或药房购买维生素和矿物质补充剂。还可以通过网络订购。

请务必阅读补充剂的标签。服用任何维生素或矿物质时请勿超过每日推荐摄入量 (RDA)。

口服营养补充剂（可饮用的营养奶昔）

当您没有食欲或饮食受限时，口服营养补充剂可为您提供额外的热量和蛋白质。有液体或粉末形式，可与液体混合饮用。例如：Boost Breeze®、Carnation Breakfast Essentials®、Ensure Clear® 或 Ensure Max Protein®。

您可以在当地的超市或药房购买口服营养补充剂。如果商店没有库存，请向药剂师或店长咨询，让他们为您订购。也可以通过网络订购。

口服营养补充剂最好在两餐之间饮用。若随餐饮用，可能会产生饱腹感。这会使您无法摄入更多正餐食物。

中链甘油三酯 (MCT)

MCT 是一种脂肪，被人体吸收（摄入）的方式与普通脂肪不同。进食后，MCT 中的脂肪会直接进入血液，而非通过淋巴系统。

MCT 有助于在保持每日脂肪摄入量较低的同时为您提供额外的热量。以下情况可能会有帮助：

- 您需要坚持超低脂饮食超过 2 周。
- 在超低脂饮食期间难以摄入足够的热量。

医疗保健提供者或临床营养师可能会建议您在超低脂饮食期间使用 MCT 油。您可以将其添加到多种食物和饮品中，例如沙拉酱和咖啡。

您可以在当地药店、健康食品店或网上购买 MCT 油。

除非您的医疗保健提供者或临床营养师建议，否则请勿使用 MCT 油。

营养成分标签

请参考本指南，在遵循超低脂饮食期间选择最合适食物和饮品。务必查看包装食物和饮品上的营养成分表（见图 1）。

Nutrition Facts	
1 serving per container	
Serving size	8 oz
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 890mg	37%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	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. 营养成分表显示每 8 盎司 (8 oz) 食用份量含 0 克 (0 g) 总脂肪

阅读营养成分表时，请注意：

- 食用份量。这是营养成分表中各项数值所依据的食物或饮品的量。所列出的所有热量、脂肪、蛋白质及其他营养素均针对该确切食用份量。
- 总脂肪。告诉您 1 份食物或饮品中含有多少克脂肪。总脂肪包括所有类型的脂肪，例如饱和脂肪和反式脂肪。

超低脂饮食的关键要点

- 选择脂肪含量尽可能接近 0 克的食物。

- 烹饪时不要使用任何脂肪（如黄油、人造黄油或食用油）。
- 烹饪时使用不粘锅防止食物粘锅，而非使用油或黄油。
- 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。

超低脂饮食指南

下表列出了超低脂饮食中可以食用和不可食用的食物及饮品。“可以食用或饮用”一栏中所列项目，每份脂肪含量为 0.5 克或更少。

乳制品	
<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 无脂： <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛奶或无乳糖牛奶 ○ 酸奶、希腊酸奶或冷冻酸奶 ○ 布丁 ○ 白软干酪 ○ 冰淇淋 ○ 半脂奶油 ○ 奶精 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1%、2%、低脂或全脂： <ul style="list-style-type: none"> ○ 牛奶 ○ 酸奶、希腊酸奶或冷冻酸奶 ○ 布丁 ○ 白软干酪 ○ 冰淇淋 ○ 半脂奶油 ○ 奶精

肉类、肉类替代品和蛋白质

可以食用或饮用	不能食用或饮用
<ul style="list-style-type: none"> ● 低脂火鸡胸肉，2 盎司 ● 99% 无脂火鸡绞肉，2 盎司 ● 标有“无脂”字样的熟食肉类 ● 蛋白 ● 无脂液态蛋替代品（蛋清基或植物基） ● 虾，3 盎司 ● 扇贝，1.75 盎司 ● 蟹肉，3 盎司 ● 鳕鱼，3 盎司 ● 黑线鳕，3.5 盎司 ● 狭鳕，3 盎司 ● 无脂素食汉堡 ● 无油烹煮的豆类（如芸豆、黑豆、花斑豆、白豆和利马豆） ● 无油烹煮的扁豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有红肉，包括加工红肉（如培根、热狗和香肠） ● 未标注为“无脂”的熟食肉类 ● 鸡肉 ● 蛋黄（鸡蛋中间的黄色部分） ● 豆腐 ● 天贝 ● 面筋 ● 贻贝 ● 鱿鱼 ● 罗非鱼 ● 鲑鱼 ● 沙丁鱼 ● 鲭鱼 ● 鳟鱼 ● 鲶鱼 ● “可以食用或饮用”栏中未列出的所有其他鱼类和贝类 ● 鹰嘴豆 ● 大豆

水果

可以食用或饮用	不能食用或饮用
<ul style="list-style-type: none"> ● 除“不能食用或饮用”栏中列出的水果外，您可以食用以下形式的所有其他水果： <ul style="list-style-type: none"> ○ 新鲜蔬菜 ○ 冰冻蔬菜 ○ 瓶装蔬菜 ○ 罐装蔬菜 ○ 果干 ○ 果冻 ○ 果酱 ○ 果汁 	<ul style="list-style-type: none"> ● 椰子 ● 牛油果 ● 橄榄 ● 任何配有含脂肪配料的水果，例如搅打奶油

蔬菜

<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 除“不能食用或饮用”栏中列出的蔬菜外，您可以食用以下形式的所有其他蔬菜： <ul style="list-style-type: none"> ○ 新鲜蔬菜 ○ 冰冻蔬菜 ○ 瓶装蔬菜 ○ 罐装蔬菜 ○ 蔬菜汁 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 油浸瓶装蔬菜 ● 任何加有以下食物的蔬菜： <ul style="list-style-type: none"> ○ 黄油 ○ 油 ○ 人造黄油 ○ 含有脂肪的酱汁
---	--

面包、谷物和谷类食品

<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 无脂热或冷谷物粥 ● 无脂白面包 ● 无脂松饼 ● 无脂面包卷 ● 白意大利面 ● 白米饭 ● 米粉 ● 犹太逾越节薄饼 ● 无脂薄脆饼干 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 任何含有坚果、瓜果籽或椰子的食品 ● “可以食用或饮用”栏中未列出的所有其他意面、米饭或面条 ● 全谷物和全麦制品，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 小麦粒/粗麦粉 ○ 糙米或菰米 ○ 藜麦 ○ 大麦 ○ 斯佩耳特小麦 ○ 荞麦 ○ 苋菜 ○ 小米 ○ 苔麸
---	---

汤类

<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 无脂汤 ● 无脂肉汤 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “可以食用或饮用”栏中未列出的所有其他汤类 ● “可以食用或饮用”栏中未列出的所有其他肉汤
---	--

饮品

<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水，包括碳酸（气泡）水和加味水 ● 不含果肉的椰子水 ● 咖啡（黑咖啡，或添加了脱脂半奶油半鲜奶或脱脂牛奶的咖啡） ● 柠檬茶或加脱脂牛奶的茶 ● 苏打 ● 水果和蔬菜汁 ● 水果混合饮料 ● 用水或脱脂牛奶冲调的脱脂热巧克力 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 椰奶 ● 含有含脂乳制品（如酸奶、冰淇淋或牛奶）的冰沙或奶昔 ● 坚果奶、植物奶、非乳制奶精及其他乳制品替代品（如杏仁奶、豆奶和燕麦奶） ● 部分果汁（参见“水果”表格中“不能食用或饮用”一栏所列项目） ● 部分蔬菜汁（参见“蔬菜”表格中“不能食用或饮用”一栏所列项目）
--	---

口服营养补充剂

<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Boost Breeze ● Carnation Breakfast Essentials（香草或草莓粉混合脱脂牛奶） ● Ensure Clear ● Ensure Max Protein（每日限用 1 份） 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carnation Breakfast Essentials 即饮巧克力或巧克力粉 ● 所有其他含有脂肪的口服营养补充剂
--	---

甜品、甜点和零食

<p>可以食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 无脂硬糖和软糖 ● 棉花糖 ● 天使蛋糕 ● 无脂蛋糕 ● 无脂饼干 ● 无脂脆饼 ● 无脂土豆片 ● 空气爆米花 	<p>不能食用或饮用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所有含有脂肪的巧克力，包括非乳制品和纯素巧克力 ● “可以食用或饮用”栏中未列出的所有其他硬糖和软糖 ● “可以食用或饮用”栏中未列出的所有蛋糕和饼干 ● 糕点（如牛角面包和丹麦酥） ● 甜甜圈 ● 派 ● 微波爆米花
--	---

调味品/其他

可以食用或饮用

- 番茄酱
- 无脂芥末酱
- 无脂蛋黄酱
- 无脂莎莎酱
- 无脂辣酱
- 酱油
- 醋
- 柠檬汁
- 咸菜
- 腌黄瓜
- 原味辣根
- 酸泡菜
- 无脂沙拉酱
- 无脂意大利面酱
- 无脂黄油类涂抹酱（每日限 2 份）
- 枫糖浆
- 蜂蜜
- 无脂巧克力糖浆
- 所有草药和香料
- 所有调味料（如盐、胡椒、大蒜粉和孜然）
- 糖替代品（如人工甜味剂或植物性甜味剂）

不能食用或饮用

- 普通、低脂或淡味蛋黄酱
- 牛油果酱
- 鹰嘴豆酱
- 任何含有脂肪的蘸酱
- 任何添加脂肪的食品，如塔塔酱、阿尔弗雷多酱，或任何含油的腌料

脂肪

可以食用或饮用	不能食用或饮用
<ul style="list-style-type: none"> ● 无脂黄油类涂抹酱（每日限 2 份） ● 中链甘油三酯 (MCT) 油 <ul style="list-style-type: none"> ○ 将 MCT 油与醋或柠檬汁混合制成沙拉酱 ○ 将 MCT 油拌入水果中（如苹果酱） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黄油 ● 人造黄油 ● 食用油喷雾 ● “可以食用或饮用” 栏中未列出的所有其他油类 ● 普通、低脂或淡味沙拉酱 ● 普通、低脂或淡味蛋黄酱 ● 坚果 ● 坚果酱（如花生酱和杏仁酱） ● 瓜果籽（如奇亚籽、南瓜籽、葵花籽、罂粟籽和芝麻） ● 瓜籽酱（如葵花籽酱） ● 橄榄 ● 椰子 ● 牛油果

样本菜单

以下是供您参考的样本菜单，旨在为您提供膳食灵感。我们未标注份量，因为每个人的热量和蛋白质需求各不相同。请根据您的营养目标，适量食用或饮用。

双组份牛奶

双组份牛奶的热量 and 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 包脱脂奶粉混合。充分搅拌均匀。
2. 将混合物放入冰箱，待需要时再取出使用。

菜单 1

早餐

- 淀粉加脱脂牛奶或双组份牛奶
- 无脂希腊酸奶
- 涂果酱的烤无脂白面包

- 浆果
- 加入脱脂半脱脂奶或脱脂牛奶的咖啡

上午零食

- 无脂脆饼
- 梨

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
- 脱脂牛奶或双组份牛奶
- 新鲜菠萝
- 新鲜胡萝卜

下午零食

- 空气爆米花

晚餐

- 混合蔬菜沙拉配无脂调味酱
- 白意面配无脂番茄酱
- 3 盎司鳕鱼
- 无脂肉汤烹青豆
- 烤无脂白面包配大蒜粉

晚间零食

- 无脂冷冻酸奶配枫糖浆天使蛋糕

菜单 2

早餐

- 水煮蛋白配无脂萨尔萨辣酱或番茄酱

- 无脂松饼
- 鲜橙
- 柠檬蜂蜜茶

上午零食

- 双组份牛奶配无脂巧克力糖浆

午餐

- 无脂白软干酪配水果
- 无脂饼干配杏子果酱
- 无脂牛奶
- 黄瓜片

下午零食

- 无脂酸奶
- 梨

晚餐

- 无脂素食汉堡配番茄酱和无脂芥末酱
- 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）
- 苹果

晚间零食

- 无脂冰淇淋配无脂巧克力糖浆

联系方式

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。

如需咨询临床营养师，请向您的医疗团队成员申请转介。

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。

Minimal-Fat Diet - Last updated on May 29, 2026

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