



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

蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> 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"> ○ 新鲜蔬菜 ○ 冰冻蔬菜 ○ 瓶装蔬菜 ○ 罐装蔬菜 ○ 蔬菜汁 ● Boca Original Vegan Burger® 和其他无脂素食汉堡 ● 空气爆米花 ● 无脂芸豆、黑豆和粉豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 任何加有以下食物的蔬菜： <ul style="list-style-type: none"> ○ 黄油 ○ 油 ○ 人造黄油 ○ 含脂肪的酱汁 ● 橄榄 ● 鹰嘴豆 ● 大豆 ● 牛油果 ● 油浸瓶装蔬菜
肉类和其他蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 蛋白 ● 无脂的 Eggbeaters® 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有其他甜食
鱼类	<ul style="list-style-type: none"> ● 无 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 中链甘油三酯油（药店或健康食品店有售） <ul style="list-style-type: none"> ○ 与醋或柠檬汁一起用作沙拉酱 ○ 混在苹果酱或其他水果中 ○ 小火煎炒食物（非油炸） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 黄油 ● 人造黄油 ● 除中链甘油三酯油外的所有油类 ● 食用油喷雾 ● 常规沙拉酱
汤类	<ul style="list-style-type: none"> ● 无脂肉汤 ● Health Valley® 无脂汤 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有其他甜食
液体营养补充剂	<ul style="list-style-type: none"> ● Boost Breeze® (Nestlé) ● Carnation Breakfast Essentials®, 香草或草莓粉混合脱脂牛奶 ● Ensure Clear™ (Abbott) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnation Breakfast Essentials® 即饮巧克力或巧克力粉 ● 其他所有含脂肪的食品

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

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

Carnation

800-289-7313

www.carnationbreakfastessentials.com

Nestlé

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

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, 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