Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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的食物和饮品。 务必查看包装食物和饮品上的营养成分表（见图 1）。



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

本部分的表格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。

<table>
<tr><th colspan="2">乳制品</th></tr>
<tr><td>可以食用或饮用

• 无脂：
○ 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</td><td>不能食用或饮用

• 1%、2%、低脂或全脂：
○ 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</td></tr>
<tr><th colspan="2">肉类、肉类替代品和蛋白质</th></tr>
</table>

可以食用或饮用	不能食用或饮用
• 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	• 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

• 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：
  ○ 新鲜蔬菜
  ○ 冰冻蔬菜
  ○ 瓶装蔬菜
  ○ 罐装蔬菜
  ○ 果干
  ○ 果冻
  ○ 果酱
  ○ 果汁
	• 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

可以食用或饮用	不能食用或饮用

• 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：
  ○ 新鲜蔬菜
  ○ 冰冻蔬菜
  ○ 瓶装蔬菜
  ○ 罐装蔬菜
  ○ 蔬菜汁
	• 油浸瓶装蔬菜
	• 任何加有以下食物的蔬菜：
	  ○ 黄油
	  ○ 油
	  ○ 人造黄油
	  ○ 含有脂肪的酱汁

面包、谷物和谷类食品

可以食用或饮用	不能食用或饮用

• 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
	• 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：
	  ○ 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

可以食用或饮用	不能食用或饮用
• 无脂汤 • 无脂肉汤	• “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

可以食用或饮用	不能食用或饮用
• 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	• 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

可以食用或饮用	不能食用或饮用
• 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）	• 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

可以食用或饮用	不能食用或饮用
• 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	• 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

脂肪

可以食用或饮用	不能食用或饮用

• 无脂黄油类涂抹酱（每日限 2 份）
• 中链甘油三酯 (MCT) 油
  ○ 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）
	• 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

调味品/其他

可以食用或饮用	不能食用或饮用
• 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）	• 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

样本菜单

以下是供您参考的 2 款样本菜单，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。

此类样本菜单将双组份牛奶列为饮品选项之一。 双组份牛奶的热量和蛋白质含量是脱脂牛奶的两倍。 您可以在样本菜单之后找到双组份牛奶的制作方法。

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

双组份牛奶配方

制作双组份牛奶的方法如下：

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。

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 June 22, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利