

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，其他下列所有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
- 无脂肉汤煮青豆
- 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

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。

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

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

上次更新时间

二月 7, 2022

Learn about our [Health Information Policy](#).

请告诉我们您的想法

请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。