



## 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<sup>®</sup> 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>● 柠檬茶或脱脂牛奶奶茶</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：</li> <li>○ 黄油</li> <li>○ 油</li> <li>○ 人造黄油</li> <li>○ 含脂肪的酱汁</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<sup>®</sup> 或 Ensure Clear<sup>™</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 配无脂萨尔萨辣酱或番茄酱
- BlueBran VitaMuffin<sup>™</sup> 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<sup>®</sup> 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