Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

食道癌治疗期间的饮食与营养

本信息介绍了在 MSK 接受食道癌治疗期间的营养照护相关事宜。 它还介绍了治疗期间和治疗后患者可以预期的饮食（进食和摄入液体）变化。

保证在癌症治疗前、治疗期间和治疗后获得充足的营养非常重要。 获得充足的营养可以帮助您：

- 保持强壮。
- 保持稳定的体重。
- 抵抗感染。
- 减少副作用。
- 术后愈合。
- 防止营养缺乏，比如无法从所吃食物中摄取充足的维生素。

在治疗前，请您至少阅读一次本资源内容。 您还可以在治疗期间和治疗后将其用作参考资料。

遵循均衡的饮食非常重要，以便您在治疗期间获得充足的营养。 这有助于保持体重稳定，同时维护肌肉和体力。

关于治疗期间的营养

食道癌的常规治疗方式为食管切除术（切除全部或部分食管的手术）。 有些患者还会在术前接受化疗和放射治疗。 术前进行化疗和放射治疗称为诱导治疗。 您的医生将与您讨论哪种治疗方案可能最适合您。

与您的临床营养师合作。

您的临床营养师可以帮助您计划治疗期间和治疗后的饮食。 他们可以帮助您获得充足的营养。 如需预约临床营养师，请致电 212-639-7312 或要求您的照护团队成员为您提供帮

助。

如果您在手术前接受了化疗和放疗治疗，您的临床营养师可以：

- 通过改变饮食来帮助您管理症状。
- 帮助您获得充足的营养。
- 防止减重或增重过多。

在确定好手术安排后，临床营养师会致电联系您。 他们将与您就术后的饮食和营养进行探讨。 请向他们咨询您的任何疑问和担忧。

手术后，住院临床营养师将负责管理您的饮食和营养。 他们还将指导您在医院期间的饮食相关事宜。 在您出院后，门诊临床营养师将会帮助您应对在家中的饮食问题。 他们将与您一起确保您获得
充足的营养。

MSK 营养服务的联系信息

如需预约临床营养师，请致电 212-639-7312 或要求您的医疗团队成员为您提供帮助。 MSK 在曼哈顿和多个区域性网点均可提供营养服务。

请访问 www.mskcc.org/nutrition 以了解有关 MSK 营养服务的更多信息。

化疗和放射治疗期间的营养

使用本部分的信息，帮助确保您在术前接受化疗和放射治疗期间获得充足的营养。 如果您对饮食或营养有任何疑问，请咨询您的临床营养师。

如果您有严重的吞咽问题，您可能需要借助饲管来帮助获得充足的营养。 如果出现该情况，您的医疗保健提供者将为您提供更多相关信息。

获取更多卡路里和蛋白质的饮食小贴士

如果您在化疗和放射治疗期间进食相较平时减少，请遵循高热量、高蛋白饮食原则。 高热量、高蛋白饮食可以帮助您保持稳定的体重（如果您当前有健康的体重）或更慢地减轻体重（如果您当前超重）。

高热量、高蛋白食物

请选择摄入下表所列食物，以便在饮食中增加更多的卡路里和蛋白质。 如有需要，您可以向临床营养师咨询更多的食谱建议。

请选择容易进食的食物。 如果您存在影响进食的任何问题，请阅读“管理治疗相关副作用的小贴士”部分的内容。

食物类别	饮食	卡路里	蛋白质（克）
肉、豆类和蛋类	1 杯煮熟的干豆	240	4
	½ 杯鸡肉沙拉	200	14
	1 个大鸡蛋（用 1 汤匙黄油烹制）	175	7
	3 盎司油浸金枪鱼罐头	170	25
	¼ 杯鸡蛋替代品	25	5
坚果酱	1 汤匙全脂花生酱	95	4
	1 汤匙杏仁酱	100	3
乳制品	½ 杯罐装炼乳（烹饪时可以代替水）	160	8
	2% 希腊酸奶	140	20
	5% 希腊酸奶	190	18
	½ 杯优质冰淇淋	220	14
	½ 杯全脂稀奶油白软干酪	115	7
	¼ 杯（1 盎司）碎奶酪	100	7
	¼ 杯半脂奶油	80	2
	½ 杯全脂牛奶（烹饪时可以用来代替水）	75	7
	1 汤匙奶油干酪	50	1
	2 汤匙酸奶油	50	1
脂肪	1 汤匙黄油、人造黄油、油或蛋黄酱	100	0
	2 汤匙肉汁	40	1
甜品	1 汤匙蜂蜜	60	0
	1 汤匙糖、果酱、果冻或巧克力糖浆	50	0
代餐	1 条代餐棒	200	15
	1 勺（1 盎司）蛋白粉	100	15

高热量、高蛋白液体营养补充剂

您的医疗保健提供者可能会建议您服用高热量或高蛋白营养补充剂。 如果确实如此，请在两餐之间服用补充剂。 如果您随餐服用，它们可能会导致饱腹，可能使您无法进食更多的食物。

您可以在任何超市或药房购买下表中的大部分产品。 如果您在商店中没有找到某些产品，请咨询药剂师或商店经理为您订购。 您也可以在线订购这些产品。

营养补充剂	卡路里	蛋白质（克）	水（毫升）	无乳糖添加?
Ensure® Original（8 盎司）	250	9	196	是
Ensure® Clear（8 盎司）	240	8	-	是
Ensure Plus®（8 盎司）	350	13	180	是
Orgain® 营养奶昔（11 盎司）	250	16	-	否
Glucerna® 奶昔（8 盎司）	220	10	200	是
Boost® Original（8 盎司）	240	10	200	是
Boost Glucose Control®（8 盎司）	190	16	200	是
Boost® 营养布丁（5 盎司）	240	7	140	是
Boost® VHC（超高热量）（8 盎司）	530	22.5	168	是
Boost Breeze®（8 盎司）	250	9	196	是
Carnation Breakfast Essentials® 粉	130	5	-	否
Carnation Breakfast Essentials 即饮型（11 盎司）	250	14	285	否
Premier Protein Shakes (Premier Protein)	160	30	-	否
ENU® 全营养奶昔（11 盎司）	450	23	-	是
Kate Farms® Komplete®（10.8 盎司）	290	16	-	是
Benecalorie®（1.5 盎司）	330	7	-	是
Beneprotein® 速溶蛋白粉（7 克）	25	6	-	是

高热量、高蛋白营养奶昔

您也可以自己制作高热量、高蛋白的营养奶昔。 有关奶昔食谱和增加热量和蛋白质摄入量的其他小贴士，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-

care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

增加食物摄入的小贴士

化疗和放射治疗可能会产生令人难以进食的副作用，如味觉改变和食欲减退。 如果您无法摄入足够的食物或因治疗而发生体重减轻，请遵循以下指南。

- 少食多餐。
  - 每 2 至 3 小时进食半份正餐。
  - 您可以将目标设定为每天 6 至 8 次（小分量），而非 3 次（大分量）。
  - 制定并遵循进餐时间安排。 不要等到感到饥饿才进食。
- 将您最喜欢的食物放在家中可以很容易找到的地方。
- 购买您可以轻松食用的单份量食品。 尝试小袋混合坚果或什锦杂果。
- 做饭时多做几份，可以留下剩菜。
  - 将一份冷藏在冰箱中供第二天（不要超过一天）食用。
  - 将其他份剩菜冷冻储存。 当您需要进食的时候，在冰箱或微波炉中将一份剩菜解冻，请勿在厨房台面上解冻。 再把它彻底加热。
- 请在饮食中加入多种不同类型的食物，除非您的医疗保健提供者告诉您不要这样做。
- 相较于固体食物，从液体中获得更多的卡路里。 例如，饮用奶昔或营养补充剂，如 Ensure 或 Carnation Breakfast Essentials。
- 保持愉快的就餐环境，不要有任何压力。
- 您需要牢记充足的营养摄入与服用药物同样重要。

管理治疗相关副作用的小贴士

化疗和放射治疗也会引起副作用，例如：

- 口腔或咽喉干燥或疼痛。
- 咀嚼或吞咽困难或疼痛。
- 恶心（感觉想吐）。

这些会导致您难以进食。 如果您出现上述任何副作用，请遵循以下部分内容。

如果您出现新的副作用或副作用加重，请与您的医疗保健提供者讨论如何对其进行管理。

咀嚼或吞咽问题

咀嚼或吞咽问题包括咀嚼或吞咽疼痛或困难，或感觉食物卡在喉咙中。 如果您出现上述任何副作用，请：

- 选择泥状或机械软饮食。
  - 泥状食物是指那些不需要咀嚼的食物。 它们通常经搅拌（放入搅拌机或食物处理机）而具备滑润的质地。
  - 机械软饮食是指那些比大多数其他食物需要更少咀嚼的食物。 它们通常为切丁或切碎后的食物。
- 在家中准备好搅拌机（如 Vitamix®）或食物处理机。 如果您需要进食泥状食物，这将会有所帮助。
- 每天喝 1 杯或更多高热量饮品。 可以选择即饮营养补充剂（如 Ensure 或 Boost）或自制的奶昔和冰沙。 请与您的临床营养师讨论最适合您的饮品。

口干

如果您有口干而无法产生足够的唾液，可能会导致您很难进食。 如果您有口干的问题，请：

- 选择柔软、湿润的食物，如炖汤和奶油汤、嫩熟鸡肉和鱼肉。
- 在食物中添加肉汁、酱汁、苹果酱或其他液体。
- 在两口食物之间喝一匙温汤或其他液体。
- 尝试食用由明胶制备的食物，如慕斯。 它们质地光滑，更容易滑下喉咙。
- 请随身携带一瓶水。 您也可以尝试携带一个装满水的干净小喷雾瓶。 全天内向口腔内喷水，以保持口腔湿润。
- 尝试吃无糖薄荷糖或柠檬硬糖或咀嚼无糖口香糖，以产生更多唾液。
- 尝试非处方唾液补充剂，如 Biotene® Oralbalance 保湿凝胶
- 如果您难以保持体重稳定，请选择含有卡路里的饮品而非水。 例如果汁、果肉饮料和液体营养补充剂，如 Ensure。
  - 如果您患有糖尿病，请在这样做之前咨询您的医生或临床营养师。 他们可能会告

诉您限制或避免饮用含糖饮料，以帮助控制血糖。

口腔溃疡

如果您有口腔溃疡问题，请：

- 用酱汁、汤类、脂肪和蘸料来蘸湿干燥的食物。
- 避免热食和热饮。
- 勿食用酸性水果（如橙子、葡萄柚、柠檬或青柠）或饮用酸性果汁。
- 勿食辛辣食物。
- 勿在食物上加醋（包括加醋的沙拉酱，如果加重溃疡）。
- 吸吮无糖糖果。
- 饭前饭后用软毛牙刷轻轻刷牙。
- 用生理盐水（温和的盐水）漱口。 您可以将 ¼ 到 ½ 茶匙的盐混合到 8 盎司的温水杯中，制成该溶液。

如果上述内容无法帮您控制口腔疼痛，请告知您的医生或医疗保健提供者。 他们可以为您开具某种液体麻醉药物来帮助您缓解问题。

恶心

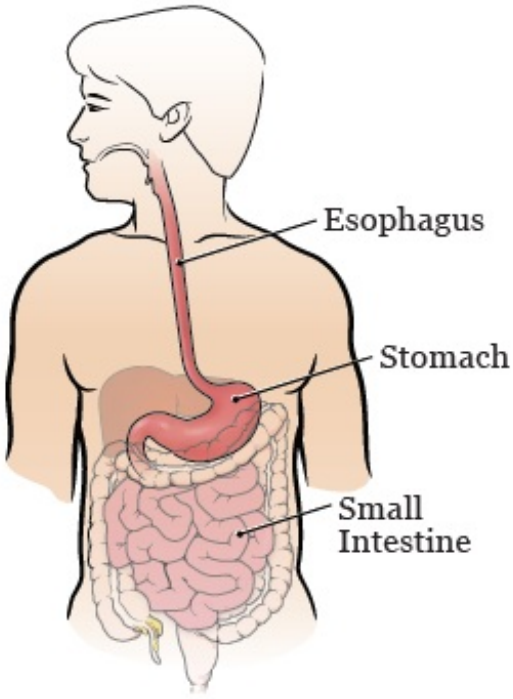
大多数医疗保健提供者会为您开具处方药物治疗恶心或防止恶心发生。 您也可以遵循以下指南来帮助管理恶心。

- 尝试进食低脂、淀粉类食物。 这些食物通常不太可能使您感到恶心。 例如，尝试米饭、白吐司、饼干、麦圈、薄脆烤面包、天使蛋糕、椒盐卷饼或苏打饼干。
- 勿食辛辣食物。
- 勿食高脂肪食物，尤其是油炸食品，如甜甜圈、炸薯条、披萨、糕点等。
- 如果食物的气味困扰您，请尝试进食常温或低温食物。 避免食用过热的食物。 它们通常具有更强烈的气味，可加重恶心。
- 少食多餐。
- 充分咀嚼食物，以便于消化。
- 请勿一次性饮用大量液体。 这样可以防止您过于饱腹，后者可能会加重恶心。

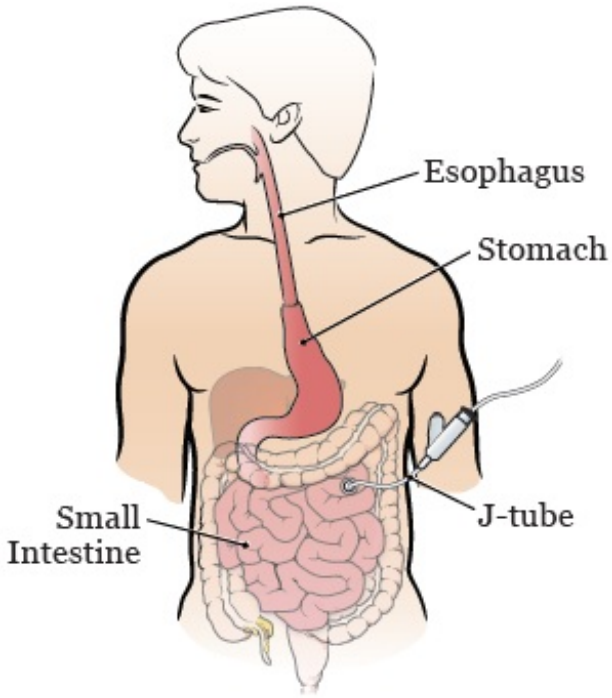
- 您可以尝试品尝姜茶、姜汁汽水、不含酒精的姜汁啤酒，或者品尝含真正生姜的糖果。 生姜可给您舒缓的感觉，并帮助缓解恶心。

食管切除术后的饮食和营养

在食管切除术期间，您的医生会切除部分食管。 他们还会将胃部向上移动，并将胃部连接到食管的剩余部分（见图 1 和图 2）。 他们将在小肠部分（称为空肠）放置一根饲管（见图 2）。 饲管被称为空肠造口管或 J 型管。 您将会在术后食管和胃部愈合时通过它来获取营养。



和胃。”>



J 型管。”>

食管切除术后，您的医疗团队将记录您的恢复情况。 他们会告知您何时可以再次开始饮水和进食。 **可能会在住院期间或是在出院后。** 您的医生和住院临床营养师将告知您预期情况。

在住院期间，住院临床营养师将负责管理您的营养照护事宜。 他们将会：

- 检查并确保您获得充足的营养。
- 向您介绍饮食和管饲计划。
- 告知您的病例管理员您在家中需要哪些饮食和营养补给品。 您的病例管理员将为您订购这些物品。
- 与您交谈并回答您的问题。

出院后，门诊临床营养师将负责管理您的营养照护事宜。 他们将会：

- 在出院后 3 天内致电给您。
- 定期与您交谈，帮助您在家中管理饮食。
- 与您交谈并回答您的问题。

关于饲管

手术后，您将无法进食或摄入液体。 您将通过饲管从液体配方奶（输送至小肠）中获得所有营养。 配方奶可以被小肠消化和吸收。 它含有您身体所需的所有营养物质。

管饲速率

管饲速率是您每小时通过饲管获得的配方奶量。 测量单位为毫升 (mL)/小时。

目标管饲计划是可为您提供适量卡路里、蛋白质和液体的管饲速率和小时数。 您的住院临床营养师将根据您的身高和体重计算您的目标管饲计划。

一开始，将采用较低的管饲速率。 然后管饲速率将缓慢增加至您的目标速率或计划。

出院后管饲

出院后，您仍可能需要借助管饲获得一些营养。 这可能是因为您正在遵循流质饮食，无法从饮食中获得足够的营养成分，或尚未开始摄入液体或进食。 这将被称为补充。 管饲可确保您获得成功恢复所需的所有蛋白质和卡路里。

如果您在出院后接受管饲，您的住院临床营养师将告知您的病例管理员您在家中需要哪种配方奶粉和其他相关用品。 您和您的病例管理员将与家庭护理公司合作，安排将您需要的管饲配方奶粉和相关用品运送到您的家中。 确保您了解家庭护理公司的负责人员。

在您离开医院之前，家庭护理公司的人员将到访您的病房。 他们将指导您和您的照护者如何使用管饲泵。 您的护士和住院临床营养师还将为您提供 *管饲泵与饲管如何配合使用* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump) 资源，并回答您的问题。 请在出院前，确保您和照护者可以舒适地使用管饲泵。

出院后，您可能会使用与医院相同的配方奶粉。 您将需要遵照 16 小时的管饲计划接受喂食。 当您逐渐痊愈时，您使用饲管的时间将会缩短。 您的门诊临床营养师将会告知您应该使用饲管的小时数。 每天有几个小时不进行管饲将有助于增加您的食欲，以便您可以更快地停止管饲。

术后饮食

随着食管和胃逐渐愈合，您将可以慢慢开始摄入液体和进食。 随着您可以摄入更多的液体和食物，您将需要遵循不同的饮食。 您很可能会按照该顺序进行这类饮食。

- **清流质饮食**：该饮食仅包括您可以一眼看清至杯底的液体。 澄清液体最易于身体消化。
- **全流质饮食**：该饮食包括清流质饮食中的所有液体，以及较浓稠或不透明的液体。
- **软食**：该饮食包括全流质饮食中的所有的液体，以及柔软质地的食物。 这类食物需要更少的咀嚼便可以变为光滑和易于吞咽的质地。

起初，当您遵循这些饮食时，您还将从饲管中获得营养。 随着您能够通过摄入液体和进食获得更多的营养，医疗保健提供者会降低您的管饲量。 最终，您的管饲将停止。

在本资源接近结尾的“资源”部分，包含与这些饮食相关的更多指南。 如果您在医院期间遵循这些饮食中的任何一种，您将获得一份食谱，介绍这些饮食包括哪些食物。

您的临床营养师将决定您何时开始新的饮食。 他们还会告诉您回家后应遵循哪种饮食。 大多数患者会在出院后遵循清流质饮食，同时接受管饲。

清流质饮食

您将在手术后约 6 天开始清流质饮食。 请阅读本资源接近结尾的“清流质饮食”部分内容，进一步了解您在遵循该饮食时可以摄入哪些饮品。

当您首次开始遵循清流质饮食时，您的管饲计划将从每天 24 小时缩短至每天约 18 小时。 出院回家后，您的管饲计划将缩短至每天 16 小时，视进展情况而定。 这将有助于增加您白天的食欲。

每次缓慢摄入少量液体，以便帮您了解到自己的极限。 这将有助于防止反流。 每次从 4 盎司（½ 杯）开始。 当您首次开始清流质饮食时，请将目标设定为每天饮用 6 至 8 次，每次 4 盎司液体（共 24 至 32 盎司）。

全流质饮食

如果您能够遵循清流质饮食，您将在术后约 10 天开始遵循全流质饮食。 请阅读本资源接近结尾的“全流质饮食”部分内容，进一步了解您在遵循该饮食时可以摄入哪些饮品。

当您开始遵循全流质饮食时，您的门诊临床营养师将为您提供如何调整管饲计划的指导。

大多数患者会保持相同的管饲速率，但会将管饲的小时数减少到每天 12 小时。

手术后，您可能无法饮用部分或全部乳制品。 请注意摄入乳制品（如牛奶和酸奶）后的感觉，避免摄入引起不适的食物。 欲了解更多信息，请阅读本资源的“术后食物不耐受”部分内容。

软食

您的门诊临床营养师将告知您何时开始遵循软食饮食。 这通常是在手术后 13 天左右。 请阅读本资源接近结尾的“软食”部分内容，了解您在遵循该饮食时可以摄入哪些食物和饮品。 您也可以按照该部分包含的 6 餐份软食样本食谱操作。

当您开始遵循软食饮食时，您的门诊临床营养师将为您提供如何调整管饲计划的指导。 大多数患者会保持相同的管饲速率，但会将管饲的小时数减少到每天 8 小时。

当您开始遵循软食饮食时，您也应该开始追踪记录您的体重，并记录饮食日志。 有关更多信息，请阅读本资源的“记录跟踪食物和液体摄入量”部分内容。

您可能无法进食一些术前可以进食的食物，如甜食和奶制品。 注意进食不同食物后的感觉，并在日志中进行记录。 欲了解更多信息，请阅读本资源的“术后食物不耐受”部分内容。

停止管饲

您的门诊临床营养师将经常对您进行随访，以了解您通过饮食所摄入的卡路里量。 随着您可以通过饮食获得更多的营养，他们将帮助您慢慢减少管饲配方奶量。 您的目标是停止任何管饲，并能够遵循少食多餐的软食饮食。

一旦您能够从饮食中获得充足的营养，您的医生将会移除饲管。 目标将是在术后首次随访预约期间能够取出饲管。 这通常是在您出院后约 2 周。

饮食和营养计划安排

这些是您康复的目标。 但您的个人体验可能并不会完全遵循该计划安排。**遵循您的医疗保健提供者的指导说明来改变饮食。**

术后天数	饮食和营养目标
2	• 开始管饲。 • 每天使用饲管 24 小时。

5	• 开始小口喝下澄清液体。 • 每天使用饲管 18 小时。
6	• 开始遵循清流质饮食。
7	• 出院，遵循清流质饮食并每天使用饲管 16 小时。
10	• 开始遵循全流质饮食。 • 每天使用饲管 12 小时。
13	• 开始遵循软食饮食。 • 开始记录食物和饮品日志。 • 每天使用饲管 8 小时。
16	• 询问您的外科医生您何时可以开始遵循常规饮食。 • 门诊临床营养师会告知您何时停止使用饲管。

追踪记录体重

术后对体重进行追踪记录非常重要。 大约每 3-5 天称量一次体重，或根据您的门诊临床营养师的要求进行称量。 建议最好在每天的大约同一时间进行称量。 请确保您每次穿着相同量的衣服。

出院后出现体重减轻是正常的。 当您在医院第一次从手术中恢复时，您的身体内可能会保有比平时更多的液体。 这会让您的体重上升。 出院后，您体内的液体量会减少。 您的体重应该会恢复正常或略低于正常体重。 这些变化是正常的。 您的门诊临床营养师将与您合作，帮助您避免体重减轻过多。

在手术后的几个月内，如果您并未试图减重，但仍出现体重减轻，请告知您的医疗团队。 请记住，如果您需要饮食方面的帮助，您可以预约门诊临床营养师。

记录跟踪食物和液体摄入量

食管切除术后，您可能会很快感到饱胀感或出现其他影响进食的消化系统变化。 记录食物和饮料日志将帮助您了解哪些食物和份量最容易让您进食。 它还可以帮助您确保获得足够的卡路里。

在您的饮食日志中：

- 请记录您摄入的所有食物和液体。 请记下：
    - 进食或摄入液体的时间

- 食物或液体的数量（部分）和类型
- 食物或液体中的卡路里量

- 记录您在进食或摄入液体后出现的任何症状或问题。
  - 您是否感觉过饱?
  - 您胸部有压迫感吗?
  - 您是否有反流?
  - 您是否有腹部疼痛或腹泻（稀便或水样便）？

追踪记录体重也非常重要。 大约每 3-5 天称量一次体重，或根据您的临床营养师的要求进行称量。 请在每天的大约同一时间进行称量。 在称量体重时，请确保您穿着相同量的衣服。

请参见下文的饮食日志示例。 在“资源”部分设有可供您使用的空白日志。

时间	份量大小	描述	卡路里	症状?
7:00	4 盎司	苹果汁	60	无
8:00	1 个大号 5 盎司	炒鸡蛋 土豆泥	100 160	无
10:00	6 盎司	酸奶	105	无
2:00	5 盎司 4 盎司	土豆泥 香草布丁	160 110	无
4:00	1 个大号	炒鸡蛋	100	无
6:00	6 盎司 5 盎司 ¼ 杯 ¼ 杯	土豆泥 软质煮熟的南瓜 炖鸡肉 肉汁	92 75 58 50	感觉非常饱，无法进食剩余部分
			每日总量 1130 卡路里	

测量食物

为了准确测量食物，请使用量勺、量杯或食物秤。 您也可以使用以下指南来估计某些食物的量（见图 4）。

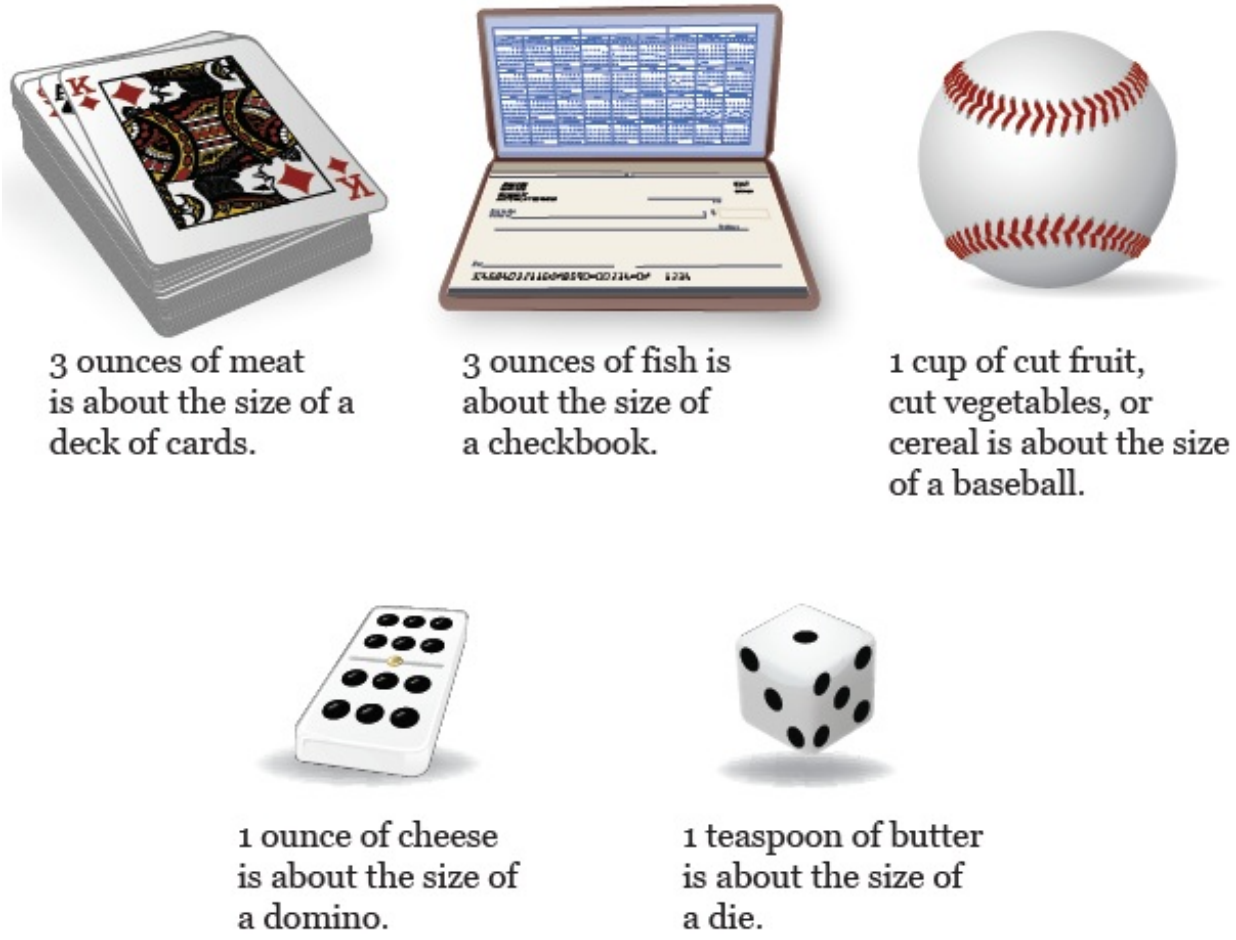
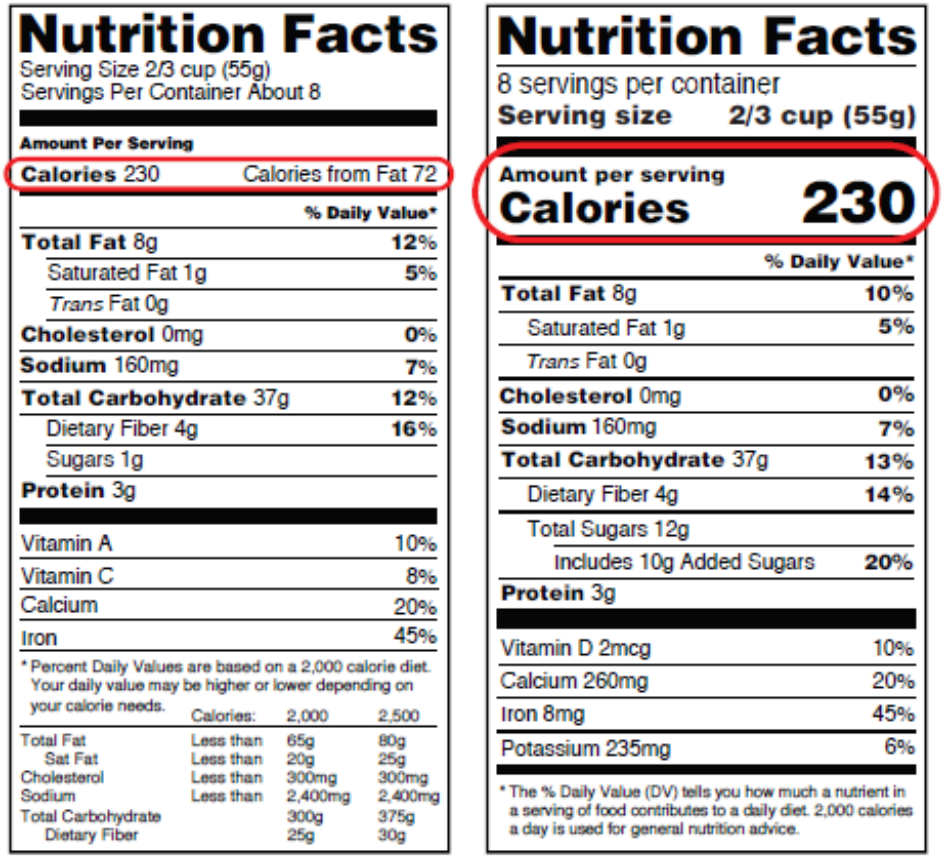


图 4. 估计份量大小的指南

找到卡路里信息

您可以在营养成分表标签上找到包装食品的卡路里信息（见图 5）。



Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* 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 5. 在哪里可以找到营养成分表标签上的卡路里信息

如果没有营养成分表标签，您可以在营养资源网站上查找卡路里信息，如 CalorieKing.com 或 myfitnesspal.com。您还可以将 MyFitnessPal 应用程序下载到您的智能手机上。

您的临床营养师可以在您计划的随访预约期间为您计算卡路里信息。 请务必记录下您所摄入的食物和饮品以及相应量，以便他们可以计算出卡路里量。

手术后的饮食指南

手术后，您的胃将无法像手术前那样容纳那么多的食物。 您将需要每天吃 6 顿或更多小餐，而非 3 次正餐。 这将帮助您进食适量的食物，即使您的胃变小。 如果您毫无原因发生体重减轻，请告知您的医生和临床营养师。

进餐指南

- 当您第一次开始进食时，您可能只能一次舒适地进食 ½ 至 1 杯的食物。 随着时间的推移，您应该能够每次进食更大的份量。 确保摄入营养丰富的高热量高蛋白食物。

- 充分咀嚼食物。 这有助于消化。
- 缓慢进食。 这样，您就会在感觉过饱并感到不舒服之前停止进食。
- 进餐时饮用的液体不得超过 4 盎司（½ 杯）。 这样您就可以进食足够的固体食物，而不会过饱。 它还会减慢食物的消化。 请记住，汤是一种液体。

液体摄入指南

- 至少在餐前 1 小时或餐后 1 小时饮用大部分液体。 这将有助于您避免过于饱腹，并防止脱水。
- 每天争取饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。 如果碳酸饮料会让您有胀满的感觉，请避免饮用。

术后食物不耐受

食物不耐受意味着您无法摄入某些类型的食物或饮料。 手术后，您可能会出现一些术前未曾出现过的食物不耐受。

糖不耐受

有些人会在进食含糖量高的食物或饮料后约 20 分钟内出现痉挛、胃痛或腹泻的症状。 这被称为倾倒综合征。 如果您出现上述症状，请咨询您的临床营养师。 他们可能会建议在您的饮食中添加纤维来源。 使用食品标签来记录您的糖分摄入量。

有些人会在进食含糖食物后 1-2 小时感到虚弱、饥饿、恶心、焦虑、颤抖或出汗。 这是由低血糖引起的。

通过改变饮食和注意饮食可以控制倾倒综合征和低血糖的出现。 如需获取更多信息，请咨询您的临床营养师。

高糖食物和饮料包括：

- 苏打水
- 果汁
- 糖果
- 冰淇淋
- 蛋糕

- 蜂蜜
- 糖浆
- 果酱

脂肪不耐受

有些人会难以消化大量脂肪。 您可以首先尝试少量摄入，然后缓慢增加饮食中的脂肪量。

高脂肪食物包括：

- 黄油、人造黄油和油
- 蛋黄酱
- 奶油沙拉酱
- 奶油干酪
- 肉汁
- 薯片和玉米片
- 油腻的甜点
- 油炸食品

如果您的排便气味比平时更差或颜色苍白、油腻或漂浮在水面上，这可能代表您无法很好地消化脂肪。 如果您出现上述任何症状，请咨询您的医生或门诊临床营养师。 您可能需要一种药物来帮助消化脂肪。 但这种情况比较少见。

乳糖（如乳制品）不耐受

乳糖是乳制品或奶制品中存在的一类糖。 有些人会在食管切除术后难以消化乳糖。 这被称为乳糖不耐受。 乳糖不耐受的症状包括胀气、腹胀和腹泻。 这些症状可能发生在摄入乳制品后 30 分钟至 2 小时。

手术后，请逐渐恢复摄入乳制品。 牛奶、冰淇淋和软奶酪中含有大量乳糖。 硬奶酪、酸奶和黄油中含有较少量的乳糖。

为了检测您对乳制品的耐受性，请从饮用 4 盎司（½ 杯）牛奶开始。

- 如果您没有乳糖不耐受的任何症状，您可以开始摄入更多的乳制品。

- 如果您出现任何乳糖不耐受的症状，您仍然可以进食含少量乳糖的食物。 请注意食用不同乳制品后的感觉。

如果您认为您可能对乳糖不耐受：

- 请尝试使用有助于消化乳制品的产品（如 Lactaid® 片剂或滴剂）。
- 请尝试经过加工后去除乳糖的乳制品（如 Lactaid 牛奶、白软干酪和冰淇淋）。
- 如有需要，请向您的临床营养师寻求帮助。

有时，术后发生的乳糖不耐受会随着时间的推移而消失。 您可以在几个月后再次尝试乳制品，以观察您的胃是否可以处理消化它们。

常见问题的管理小贴士

以下是食管切除术后的一些常见问题。 记录食物并记录您出现的任何症状或问题，可以帮助您了解问题发生的原因。 您可以使用“资源”部分中的空白日常饮食日志进行记录。

如果以下小贴士对您并没有帮助，请咨询您的临床营养师或医生。

管理反流的小贴士

反流是指吞咽的食物或液体从喉咙回到口腔。 这是因为在手术过程中，食管和胃之间的瓣膜被取出。 请遵循管理反流的下列小贴士：

- 请在用餐期间和用餐结束后至少 60-90 分钟内保持坐直。
- 穿着腹部宽松的衣服。
- 至少在睡前 2 小时吃完当天最后一餐。
- 每天最后一杯饮品至少在睡前 2 小时完成。
- 请始终将床头保持 30 度或更高的角度。 使用楔形枕头保持上半身和头部抬高。 您可以在外科用品商店或网上购买楔形枕头。
- 当您弯腰时，请试着弯曲膝盖而非腰部。
- 请勿一次性进食过多或摄入过多液体。

管理恶心的小贴士

- 避免食用高脂、辛辣或油腻的食物。
- 请勿过快进食或饮用液体。 在每次吃东西期间尝试将餐筷（叉子）放下。
- 请勿一次性进食过多或摄入过多液体。
- 餐后不要马上平躺。 请记住，当您躺下时，您应该保持 30 度或更高的角度。

管理饱腹感的小帖士

您的胃部将无法像手术前那样容纳那么多的食物，同时它的位置现在位于胸部的位置。 术后最初几个月，胃部排空也可能会更快或更慢。 这些都意味着您会更快地感到饱腹。 由于您的胃部现在位于胸部的位置，饱胀感可能与以往不同。 请遵循管理饱腹感的下列小贴士：

- 清注意胸骨后会有胀满或受压的体征。 这将有助于您避免进食过多和反流。
- 请勿一次性进食过多或摄入过多液体。
- 用餐期间请勿摄入过多液体。
- 请勿过快进食或饮用液体。 在每次吃东西期间尝试将餐筷（叉子）放下。 您的大脑需要 20 分钟才能意识到您已经吃饱。
- 如果您难以遵循 6 次少食多餐的饮食方式（而非通常的 3 餐），请制定进餐时间计划，设定进餐时间。
- 如果您发现自己恢复到了手术前的大份量饮食，请尝试提前做迷你餐，以便随时可食用。

管理腹泻的小贴士

- 请尝试减少糖类、乳制品和脂肪的摄入量。 当您减少这些食物的摄入量后，请注意观察腹泻是否好转。 如果有好转的话，请尽量少摄入这些食物。
- 请尝试食用含有可溶性纤维的食物，如水果罐头、香蕉和燕麦片。
- 请确保家里的食物安全。
    - 请立即将剩饭剩菜放入冰箱或冰柜中。
    - 2 天后丢弃冷藏的剩饭剩菜。
    - 6 个月后丢弃冷冻的剩饭剩菜。
    - 在冰箱或微波炉中解冻冷冻的剩饭剩菜，而不要在厨房柜台上进行。 将它们重新

加热到安全的食物温度，直到它们热气腾腾。

管理吞咽困难的小贴士

- 选择柔软、湿润的食物。
- 充分咀嚼食物。

如果您已经尝试遵循这些小贴士，但仍然存在吞咽困难或感觉食物卡在喉咙中，请告知您的医疗团队。 您可能需要接受拉伸食管的手术（称为扩张）来解决这个问题。 如果您需要扩张手术，您的医疗团队将为您提供有关预期情况的更多信息。

在餐厅就餐和社交活动

食物是许多社会事件的焦点。 请记住，在活动和餐厅供应的餐食的份量通常会比较大。 通常需要一些时间才能逐渐习惯在餐馆就餐或参加婚礼和晚宴等活动。

- 如果您吃完了开胃菜，可能会发现您需要将主菜打包带回家。
- 如果您跳过开胃菜，请尝试进食一半的主菜，然后把剩下的打包带回家。 您也可以与朋友分享一个主菜。
- 您可能必须选择小份汤品或饮料作为液体摄入量。 或者，您可以选择仅喝几口。
- 如果您想在餐后进食甜点，您可以在 2.5 至 3 小时后将其作为夜宵，并饮用 4 盎司饮料。 请阅读“6 餐份软食样本食谱”部分内容，了解如何安排您的饮食和零食计划。

资源

MSK 支持服务

综合医学服务部
www.msk.org/integrativemedicine
我们的综合医学服务部为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学服务部的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 项目
646-888-8106

在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。 RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。

此项目可提供多项服务。 我们提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小组和咨询服务。 还提供有关保险和就业问题的帮助。

外部资源

营养与营养学学会 (AND)
www.eatright.org/public
AND 是注册营养师的专业组织。 该网站有关于最新营养指南和研究的信息，可以帮助您找到您所在地区的营养师。 该学会还出版了*《完整的食物和营养指南》*，其中有 600 多页的食物、营养和健康信息。

美国癌症研究所
www.aicr.org
800-843-8114
提供饮食和癌症预防、研究与教育相关信息。

FDA 食品安全与应用营养中心
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
提供有关食品安全的有用信息。

清流质饮食

清流质饮食仅包括您能一眼看清至杯底的液体。 这些液体易于吞咽和消化。 示例参见下表。

实行清流质饮食时：

- 忌食固体食物。
- 请勿摄入无法一眼看清至杯底的液体。
- 除水、咖啡和茶外，还请饮用大量液体。
- 除非您有倾倒综合征，否则请勿饮用无糖液体。

	可选食物和饮品	需避免的饮食

汤类	• 清澈的浓汤、肉菜清汤或法式清汤	• 任何含有干制食物或调味品块的食品
甜品	• 果冻（如 Jell-O®） • 各种口味的冰品 • 硬糖（如 Life Savers®），请吸吮，而非咀嚼	• 所有其他甜食
饮品	• 透明的果汁（如柠檬水、苹果汁、蔓越莓汁和葡萄汁） • 汽水*（如姜汁汽水、七喜®、雪碧® 和苏打水） • 运动饮料（如 Gatorade®） • 黑咖啡 • 茶 • 水 • 透明口服营养补充剂（如 Boost Breeze、Ensure Clear 和 Diabetishield®）	• 含果肉的果汁 • 果肉饮料 (Nectars) • 牛奶或奶油 • 含酒精饮料

*如果汽水使您感觉胀满或胀气，请尝试静置，直到气泡消失或完全避免摄入汽水。

全流质饮食

全流质饮食包括清流质饮食中允许的所有食物，以及以下食物和饮品。

	可选食物和饮品	需避免的饮食
汤类	• 柔滑的碎蔬菜汤（如马铃薯、胡萝卜、西兰花奶油浓汤）	• 含有全食物块的汤
乳制品	• 布丁 • 润滑冰淇淋 • 润滑酸奶（如原味、香草、柠檬或咖啡味） • 牛奶、Lactaid 牛奶、豆浆、杏仁奶、米乳 • 奶昔	• 含有水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的乳制品
谷物	• 热谷物（如 Farina、浓缩燕麦片、粗玉米粉、Cream of Rice® 和 Wheatena®）	• 含有水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的谷物

营养补充剂	• 高热量、高蛋白营养补充剂（如 Ensure、Boost、Carnation Breakfast Essentials 饮品和 Boost 布丁）	• 添加水果、坚果、格兰诺拉麦片或全食物块的补充剂
其他	• 温和的芥末酱、番茄酱、蛋黄酱、糖、盐或少许胡椒粉与上述食物和饮品混合	• 奶茶 • 芥末配瓜果籽

软食

软食饮食仅包括质地柔软的食物。 软食饮食的目标是减少将食物形成光滑、易于吞咽的质地所需的咀嚼量。

下表列出了软食饮食中可选的食物和饮品示例。 您也可以使用下方的“6 餐份软食样本食谱”。

	可选食物和饮品	需避免的饮食
饮品	• 蔬菜汁 • 咖啡 • 茶 • 苏打 • 营养补充剂（如 Ensure 或 Glucerna）	• 非质地滑嫩的饮品 • 含瓜果籽的饮品 • 奶茶
面包	• 富含水分的面包、饼干、松饼、薄煎饼和华夫饼。 加入足量的糖浆、果冻、人造黄油、黄油或肉汁或浸入液体中使其软化。	• 干面包、烤面包和饼干 • 墨西哥玉米饼 • 硬质、硬皮面包（如法式长条面包和法国长棍面包） • 配干果、坚果或椰子的面包
谷物	• 所有充分湿润的热或冷谷物	• 粗麦片或干麦片（如小麦片和 All-Bran™）
汤类	• 所有的汤类（除那些需避免清单中所列之物） • 玉米或蛤蜊浓汤（已滤净）	• 配有硬质肉类的汤 • 未滤净的玉米或蛤蜊浓汤 • 配有大块肉或硬质未煮熟蔬菜的汤

肉和肉类替代品	• 薄切片、嫩的或磨碎的肉类和去皮家禽肉 • 富含水分的鱼 • 以任何方式制备的鸡蛋 • 有小块肉、磨碎的肉或嫩肉的炖肉或砂锅菜 • 嫩豆腐或天贝 • 光滑的坚果黄油（如光滑的花生酱）与另一种湿润食物或饮品一起食用	• 硬质的干肉和家禽肉 • 大块肉 • 干鱼或带骨的鱼 • 小块花生酱
牛奶和乳制品	• 乳制品或植物性牛奶、酪乳、蛋奶酒、奶昔、冰沙、炼乳和麦芽 • 酸奶 • 软奶酪（例如：白软干酪、罐装干酪、农夫奶酪和乳清干酪） • 加工干酪（如美国干酪、奶油干酪和奶酪酱） • 磨碎和切碎的奶酪 • 酸奶油 • 布丁、蛋挞、冰淇淋和冻酸奶 • 液体营养补充剂（如 Ensure 和 Carnation Breakfast Essentials）	• 硬质干酪（如切达干酪或瑞士硬干酪） • 含瓜果籽或水果的奶酪 • 含坚果、瓜果籽、干果或椰子的酸奶
土豆和淀粉	• 所有土豆和淀粉（除那些需避免清单中所列之物） • 煮熟的白米饭 • 无皮土豆泥或烤土豆 • 不含芹菜或洋葱的土豆沙拉 • 煮意大利面配酱料	• 硬质、脆炸土豆 • 土豆皮 • 干面包酱 • 菰米 • 未煮熟的大米或土豆
蔬菜	• 所有煮熟的嫩蔬菜 • 切碎的生菜 • 去皮的无籽番茄罐头 • 蔬菜汁	• 除切碎的生菜外的所有生蔬菜 • 不嫩或煮熟后嚼不烂的蔬菜 • 油炸蔬菜 • 玉米 • 豌豆

水果	• 所有罐装和熟制水果 • 柔软、去皮的新鲜水果（如桃子、油桃、猕猴桃和无籽西瓜） • 小籽的软浆果（如草莓） • 熟牛油果	• 难以咀嚼的新鲜水果（如苹果和梨） • 粘稠、多浆水果（如木瓜、菠萝和芒果） • 难以咀嚼的新鲜果皮（如葡萄） • 未煮熟的干果（如西梅、杏子和葡萄干） • 果泥干、水果卷、水果零食和干果
甜点	• 所有甜点（除那些需避免清单中所列之物）	• 干制的或有嚼劲的蛋糕和饼干 • 含坚果、瓜果籽、干果、椰子或菠萝的甜点
油	• 橄榄油、菜籽油和其他植物油 • 人造奶油和涂抹酱 • 沙拉酱 • 蛋黄酱 • 黄油 • 肉汁和酱汁	• 含坚果、干果或菠萝的涂抹酱
其他	• 所有温和的调味料和酱料 • 不含坚果、瓜果籽和椰子的无嚼劲的糖果 • 果酱、果冻、蜜饯、蜂蜜和其他甜味剂	• 坚果、瓜果籽、椰子和干果 • 有嚼劲的焦糖或太妃糖类糖果 • 辛辣或胡椒调味料或酱料

6 餐份软食样本食谱

下面的样本菜单展示了包含 6 餐小份餐食的软食。 每餐含餐中 4 盎司液体（防止您在用餐期间感觉太饱）和餐间 8 盎司液体（保持您充足补水）。 请记住，汤也是一种液体。

- 菜单内的餐食并非都是无糖的。 如果您患有糖尿病、高血糖或患有倾倒综合征：
  - 请选择无糖型或“低脂”酸奶代替普通酸奶。
  - 限制果汁的摄入。
  - 如果您想要喝果汁，请用水进行稀释。
- 带星号 (*) 的菜单项表示含有乳糖。 如果您对乳糖不耐受：
  - 请尝试 Lactaid 牛奶、白软干酪或冰淇淋。
  - 在食用乳制品前服用 Lactaid 片剂或滴剂。

- 选择杏仁奶、米粉牛奶或豆浆以及不含乳制品的干酪。

6 餐份软食样本食谱 1

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• ¾ 杯玉米片在 ½ 杯全脂牛奶中软化* • ½ 根香蕉
上午 9:00	饮品	• ½ 杯果汁 如果您有倾倒综合征症状，请将果汁与 ½ 杯水混合。
上午 10:00	零食	• ½ 杯白软干酪* • ½ 杯罐头水果
上午 11:30	饮品	• 1 杯全脂牛奶*
中午 12:30	午餐	• ½ 杯鸡汤 • ½ 个金枪鱼沙拉三明治（选用未烤制面包，上面可根据需要额外涂抹蛋黄酱或油，以将其软化）
下午 2:00	饮品	• 1 杯番茄汁
下午 3:00	零食	• 酸奶* • ½ 杯蔓越莓汁
下午 4:30	饮品	• ½ 杯苹果汁与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 2 盎司去皮烤鸡 • 1 个小的烤马铃薯（不带皮），配酸奶油* • ½ 杯熟胡萝卜 • ½ 杯杏仁奶
下午 7:00	饮品	• 1 杯水
晚上 8:00	零食	• 1 盎司美式奶酪* • 1 片面包 • 蛋黄酱 • ½ 杯苹果汁
晚上 9:30	饮品	• ½ 杯蔓越莓-苹果汁与 ½ 杯水混合

6 餐份软食样本食谱 2

时间	餐食	食物和饮品

上午 7:30	早餐	• 1 份炒鸡蛋 • 1 片未烤制面包和 1 茶匙人造黄油、黄油或果冻* • ½ 杯橙汁
上午 9:00	饮品	• 1 杯番茄汁
上午 10:00	零食	• 1 汤匙光滑的花生酱 • ½ 个软面包 • ½ 杯全脂牛奶*
上午 11:30	饮品	• ½ 杯果汁与 ½ 杯水混合
中午 12:30	午餐	• ½ 个鸡蛋沙拉三明治（选用未烤制面包，上面可根据需要额外涂抹蛋黄酱，以将其软化） • ½ 杯牛奶
下午 2:00	饮品	• 1 杯浓肉汤
下午 3:00	零食	• 2 汤匙鹰嘴豆 • ½ 个软面包 • ½ 杯菠萝汁
下午 4:30	饮品	• ½ 杯水果混合饮料与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 2 盎司湿烤鱼 • ½ 杯土豆泥 • ½ 杯熟四季豆加 2 茶匙人造黄油或黄油* • ½ 杯苹果汁
下午 7:00	饮品	• 1 杯水
晚上 8:00	零食	• ¼ 杯白软干酪* • 1 片面包 • ½ 杯蔓越莓汁
晚上 9:30	饮品	• ½ 杯混合浆果汁与 ½ 杯水混合

6 餐份软食样本食谱 3

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• 1 份蛋卷，配 1 盎司奶酪和 1 片碎火腿 • ½ 杯橙汁
上午 9:00	饮品	• 1 杯水

上午 10:00	零食	• 1 片起司薄卷饼和 1 茶匙人造黄油或黄油* • ½ 杯杏子果汁
上午 11:30	饮品	• ½ 杯葡萄汁与 ½ 杯水混合
中午 12:30	午餐	• 2 盎司碎牛肉或火鸡肉 • 1 盎司美式奶酪* • ½ 杯用牛奶*和人造黄油或黄油*制成的土豆泥 • ½ 杯全脂牛奶*
下午 2:00	饮品	• ½ 杯蔓越莓汁与 ½ 杯水混合
下午 3:00	零食	• 1 勺乳清蛋白粉混合 1 杯全脂牛奶*、½ 根香蕉和 1 汤匙光滑的花生酱
下午 4:30	饮品	• ½ 杯葡萄汁与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 1 片火腿和奶酪*开口馅饼（不含硬皮） • ½ 杯苹果汁
下午 7:00	饮品	• ½ 杯番石榴汁与 ½ 杯水混合
晚上 8:00	零食	• ½ 杯优质冰淇淋*加 ½ 杯全脂牛奶*
晚上 9:30	饮品	• 1 杯水

6 餐份软食样本食谱 4

时间	餐食	食物和饮品
上午 7:30	早餐	• ½ 个未烘烤的英式松饼，上面配 2 汤匙光滑的花生酱和 2 茶匙蜂蜜 • ½ 杯全脂牛奶
上午 9:00	饮品	• 1 杯水
上午 10:00	零食	• 6 盎司全脂希腊酸奶* • ½ 根香蕉或罐头水果 • 1 汤匙亚麻籽粉或杏仁粉
上午 11:30	饮品	• ½ 杯苹果汁与 ½ 杯水混合
中午 12:30	午餐	• 1 杯金枪鱼砂锅，用 ½ 杯金枪鱼罐头、¼ 杯蘑菇汤浓缩奶油*、1 茶匙人造黄油或黄油*、½ 杯鸡蛋面和少量牛奶*制成 • ½ 杯苹果汁
下午 2:00	饮品	• ½ 杯樱桃汁与 ½ 杯水混合
下午 3:00	零食	• ½ 个牛油果泥配 2 盎司薄片火鸡胸脯肉 • ½ 杯梨子果汁

下午 4:30	饮品	• ½ 杯桃汁与 ½ 杯水混合
下午 5:30	晚餐	• 2 盎司肉饼片 • ½ 杯用 2 茶匙椰子油烤制的红薯 • ½ 杯奶油菠菜* • ½ 杯葡萄汁
下午 7:00	饮品	• 1 杯全脂牛奶*
晚上 8:00	零食	• ½ 杯香草布丁*配上 ½ 片香蕉和鲜奶油*
晚上 9:30	饮品	• 1 杯水

每日食物和饮品摄入日志

时间	份量	描述	卡路里	症状?
			总计:	

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。

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