



患者及照护者教育

# BRATT 饮食的第 1 阶段

本信息介绍了 BRATT（香蕉、米饭、苹果酱、茶、吐司）第 1 阶段的饮食。

BRATT 饮食旨在缓解您的胃肠道 (GI) 症状，如腹泻（稀便或水样便）或呕吐。根据症状的严重程度，开始在饮食中缓慢添加食物非常重要。

BRATT 饮食限制了您可以食用的食物。关键在于要与临床营养师合作，通过摄取足够的热量、蛋白质和其他营养素来满足您的特定营养需求。

## 纤维的类型

纤维是一种人体无法消化的碳水化合物。纤维主要分为 2 类：

不溶性纤维。这类纤维可能会快速通过人体，并会加重腹泻。不溶性纤维存在于果蔬外皮、豆类（如豆子和扁豆）、种子和全谷物中。BRATT 饮食不建议食用此类食物。

可溶性纤维。这种纤维可在水中分解，形成凝胶。这种纤维会让粪便（大便）更硬。可溶性纤维存在于燕麦、桃子、香蕉和大米中。BRATT 饮食推荐食用此类食物。

## 液体摄入

在改变食物种类的同时，大量饮用水、液体和汤也很重要。含电解质的饮料（如运动饮料和透明的营养补充饮料）是不错的选择。大量饮用液体有助于避免脱水（体液流失）。

最好在两餐期间饮用大部分液体，而非在进餐时饮用。这将有助于避免在进餐时过于饱腹。

## BRATT 饮食阶段

BRATT 饮食有 2 个阶段。这是关于该饮食的第一阶段。如果进入第 2 阶段，您的临床营养师或医疗团队会在您的饮食中添加更多食物。

食物种类	可以食用
牛奶	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 米乳</li> <li>● Lactaid®</li> <li>● 豆浆</li> <li>● 杏仁奶</li> <li>● 燕麦奶</li> </ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 去皮烤土豆、煮土豆或土豆泥</li> </ul>
水果与果汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香蕉</li> <li>● 苹果酱</li> <li>● 加水苹果汁</li> </ul>
面包和谷物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 用白面粉制作的面包和产品（如面粉玉米饼、英式松饼和原味百吉饼）</li> <li>● 干的白吐司</li> <li>● 纤维含量少于 3 克的谷物（如 Rice Krispies®、Rice Chex® 或 Corn Flakes®）、Cream of Rice®</li> <li>● 白意大利面</li> <li>● 白米饭与白米粥</li> </ul>
蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熟蛋白或 Egg Beaters®</li> <li>● 奶油坚果黄油，如花生、杏仁、腰果黄油等（每天 1 汤匙）</li> </ul>
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黄油（少量）</li> <li>● 橄榄油（少量）</li> </ul>
饮品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 电解质饮料（如 Pedialyte®）</li> <li>● 热茶（无咖啡因）</li> <li>● 稀释的运动饮料（如 Gatorade®）</li> </ul>
汤类	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蔬菜清汤或鸡肉汤</li> </ul>
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 适量甜味剂（如糖、Equal®、Sweet-N-Low® 和 Splenda®）</li> <li>● 柠檬汁</li> <li>● 无糖明胶（如 Jell-O®）</li> <li>● 无糖果冻</li> </ul>

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。

---

BRATT Diet Phase 1 - Last updated on February 17, 2023

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