



患者及照护者教育

BRATT 饮食的第 2 阶段

本信息介绍了 BRATT（香蕉、米饭、苹果酱、茶、吐司）第 2 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二阶段。

此阶段在第一阶段可食用食物的基础上添加了更多食物。如果您耐受第 1 阶段的食物且并未出现更严重的 GI 症状，就会在您的饮食中添加这些食物。

食物种类	可以食用
牛奶和乳制品	<ul style="list-style-type: none">● 米乳● Lactaid®● 豆浆● 杏仁奶● 燕麦奶● 大豆奶酪● 原味酸奶
蔬菜	<ul style="list-style-type: none">● 去皮烤土豆（烤炉烤制与明火烤制）、煮土豆或土豆泥（白土豆或甜土豆均可）● 烤丝兰（烤炉烤制与明火烤制）、煮丝兰或丝兰泥● 烤大蕉（烤炉烤制与明火烤制）、煮大蕉或大蕉泥● 蔬菜罐头或无籽、茎或皮的煮熟蔬菜（如青豆、南瓜、胡萝卜或芦笋）
水果与果汁	<ul style="list-style-type: none">● 香蕉● 苹果酱● 烤制的去皮苹果● 罐装软果● 瓜类（如哈密瓜、蜜瓜或西瓜），每天最多 1 杯● 不含果肉的稀释果汁（西梅除外）
面包和谷物	<ul style="list-style-type: none">● 用白面粉制作的面包产品（包括面粉玉米饼、英式松饼或百吉饼）● 苏打饼、全麦饼和米饼● 白面条和意大利面● 粗麦粉● 软饼干● 纤维含量少于 3 克的谷物（如 Rice Krispies®、Rice Chex® 或 Corn Flakes®）、Cream of Rice®● 燕麦片（非钢切）● 白米饭● 米粥

蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> ● 铁架烤制或烤箱烤制的鸡肉（去皮） ● 烤箱烤制的火鸡（去皮） ● 铁架烤制或烤箱烤制的少脂鱼（鳕鱼、黑线鳕、狭鳕、比目鱼、大比目鱼或罗非鱼） ● 全熟或半熟、炒熟或清蒸的鸡蛋、蛋白或鸡蛋替代品（每天最多 2 个全蛋） ● 豆腐 ● 奶油坚果黄油，如花生、杏仁、腰果黄油等（每天 1 汤匙）
饮料	<ul style="list-style-type: none"> ● 电解质饮料（如 Pedialyte®） ● 不含咖啡因的咖啡（含或不含 Lactaid 或非乳制牛奶） ● 茶（无咖啡因） ● Gatorade® ● Crystal Lite® ● 不含咖啡因的适量普通汽水或无糖汽水（姜汁汽水、七喜®、雪碧®、可乐）、苏打水 ● 由此处所列任何食物制成的冰沙

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，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

BRATT Diet Phase 2 - Last updated on February 17, 2023

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