



患者及照护者教育

# 清流质饮食

本信息将为您提供清流质饮食指导。请将本资源置于厨房。当您实行清流质饮食时，该资源有助于您了解能够食用以及不能食用或饮用的食物。

## 什么是清流质饮食？

清流质饮食包括您能一眼看清至杯底的大部分液体，其中不含任何固体。这些液体易于消化，有助于您体内保持水分充足。

在以下阶段，您的医疗保健提供者可能会告诉您是否需要遵循清流质饮食：

- 手术前。
- 手术后的前几餐
- 如果您存在以下情况：
  - 恶心（感觉想吐）。
  - 呕吐。
  - 腹泻（稀便或水样便）。

应仅在医疗保健提供者指示的时间内遵循清流质饮食。这一段时期较为短暂。请咨询医疗保健提供者，了解为什么清流质饮食对您有所帮助。

- 在您清醒的情况下，每小时至少饮用 1 杯（8 盎司）清流质。
- 饮用不同类型的清流质。请勿只喝水、咖啡和茶。
- 请勿摄入无法一眼看清至杯底的任何液体，如牛奶或冰沙。
- 请勿饮用无糖液体，除非您患有糖尿病并且医疗保健提供者告诉您可以饮用。
- 请勿食用固体食物。

## 如果患有糖尿病，应如何遵循清流质饮食

请咨询管理您糖尿病的医疗保健提供者：

- 遵循清流质饮食时应采取什么措施。
- 如已服用治疗药物，是否需要改变胰岛素或其他糖尿病药物的剂量。
- 是否应该饮用无糖清流质。

在遵循清流质饮食期间，请确保经常检查血糖水平。如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。

## 清流质示例

您的医疗保健提供者可能会告诉您避免摄入任何红色、橙色或紫色食物。其中包括液体、明胶制品（如 Jell-O®）和硬糖果。请遵循他们的指示操作。如果您有任何问题，请咨询您的护士或医疗保健提供者。

清流质饮食		
	可以饮用	不可以饮用
汤类	<ul style="list-style-type: none"><li>● 清澈的浓汤、肉菜清汤和法式清汤。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 任何含有食物块或调味品的食品。</li></ul>
甜品	<ul style="list-style-type: none"><li>● 果冻，比如 Jell-O®。</li><li>● 各种口味的冰品。</li><li>● 硬糖，如 Life Savers®、柠檬糖果和薄荷糖。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有其他甜品。</li></ul>
饮品	<ul style="list-style-type: none"><li>● 透明的果汁（如柠檬水、苹果汁、蔓越莓汁和葡萄汁）。</li><li>● 汽水（如姜汁汽水、七喜®、雪碧® 或苏打水）。</li><li>● 运动饮料，如佳得乐® 和 Powerade®。</li><li>● 黑咖啡或清茶（不含牛奶或奶精）。</li><li>● 水，包括碳酸（气泡）水和加味水。</li><li>● 透明营养饮料，如 Boost® Breeze、Ensure Clear™、Pedialyte® 和 Diabetishield®。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 含果肉的果汁。</li><li>● 果肉饮料 (Nectars)。</li><li>● 冰沙或奶昔。</li><li>● 牛奶、奶油和其他乳制品。</li><li>● 坚果奶、植物奶、非乳制品奶油和其他乳制品替代品。</li><li>● 含酒精的饮料。</li></ul>

如果医疗保健提供者告诉您避免摄入任何红色、橙色或紫色食物，请记住遵照医嘱。

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。

---

Clear Liquid Diet - Last updated on February 19, 2023

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