



## 患者及照护者教育

# 癌症治疗期间的健康饮食

本信息将指导您合理获取治疗期间所需的营养。它将介绍重要的食品安全指南以及在您的饮食中添加卡路里和蛋白质的方法。本信息还将介绍不同的癌症治疗对您的进食情况可能产生的影响，以及帮助您管理常见副作用的一些方法。

## 关于癌症治疗期间的营养

营养均衡对癌症患者非常重要。您现在可以做出一些在治疗期间对您有帮助的调整。您可以从遵循健康饮食开始。这可以让您的身体变得更强壮，帮助您保持健康的体重，并帮助您对抗感染。甚至可以帮助您预防或管理因治疗引起的一些副作用。

治疗开始后，您可能很难遵循既往的日常饮食规律。您可能需要放宽饮食限制（添加不同类型的食物和饮料），获取所需的营养。目前尚未有足够的研究表明限制性饮食（避免某些食物或营养的饮食）在癌症患者中的安全性。

最重要的是，要确保您在治疗期间能够获得保持身体强壮所需的卡路里和蛋白质。正因如此，本资源中的一些信息可能会与您通常遵循的饮食指南差异较大。如果您有任何疑问，请咨询您的临床营养师。

## 一般营养指南

### 膳食补充剂

膳食补充剂包括维生素、矿物质和草药补充剂。

您可以从均衡的饮食中获得所需的全部营养。但如果您无法遵循均衡的饮食，低剂量服用多种维生素和矿物质补充剂会有所帮助。低剂量补充剂是指维生素或矿物质含量不超过 100% 每日推荐摄入量 (RDA) 的补充剂。

目前尚未有足够的研究表明大量服用抗氧化剂、草药或额外的维生素和矿物质有助于治疗或治愈癌症。根据您具体采用的癌症治疗方式，服用过多的膳食补充剂会对您造成伤害或影响治疗的效果。

如果您正在考虑服用膳食补充剂，请先与您的医生讨论。临床营养师或药剂师也可以回答您的问题。

## 食物安全

在癌症治疗期间，您的身体将很难抵抗感染。此时安全进食比以往任何时候都更重要。这将降低您发生食源性疾病和其他感染的风险。更多信息和小贴士，请阅读资源 [癌症治疗期间的食品安全 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)。

## 保持充足的水分

在您的癌症治疗期间保持充足的水分（获得足够的液体）非常重要。您可以使用水以外的液体进行补液。示例参见下表。

| 液体类型 | 示例  |
|------|---|
| 汤类   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 高汤</li><li>• 清炖肉汤</li><li>• 浓肉汤</li></ul>   |
| 饮品   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 水</li><li>• Seltzer（气泡水）</li><li>• 水果和蔬菜汁</li><li>• 果肉果汁饮料</li><li>• 运动饮品，如佳得乐 Gatorade®</li><li>• 茶</li><li>• 牛奶或奶昔</li><li>• 营养补充饮料</li></ul> |
| 甜品   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 果冻，比如 Jell-O®</li><li>• 冰棒，如 Popsicles®</li><li>• 意大利冰沙、冰淇淋、冷冻酸奶和雪糕</li></ul>   |

## 获取卡路里和蛋白质

在治疗过程中，您的临床营养师可能会推荐某些食物，帮助您获得更多的卡路里、更多的蛋白质或更舒适的饮食。其中一些食物可能看似不太健康。但您需要记住的是，这种进食方式仅会持续较短时间。当副作用消失，且您的食欲恢复正常后，您就可以不再进食这些您感觉不太健康的食物。您的临床营养师可以帮助您找到最适合您的饮食计划。

### 保证充足饮食的小贴士

治疗期间，您的进食情况可能时好时坏。过于丰盛的餐食可能会让您感觉吃不消或没有一点吸引力。当您食欲减退（进食比平时要少）或早饱（开始进食后不久便感觉饱腹）时，可能会发生这种情况。

下面的建议可以帮助您充分获取餐食营养。

- 少食多餐。例如，每天 6~8 餐，而非 3 次主餐。
- 每隔几个小时进食一次。不要等到感到饥饿才进食。
- 用沙拉盘盛放少量的餐食，不要使用晚餐盘。
- 饮用高热量的热巧克力、果汁和果肉饮料。
- 避免饮用低热量饮料，如水、咖啡、茶和减肥饮料。参考“食谱”部分的食谱制作双组份牛奶和奶昔。
- 在家、外出和工作时，准备好您最喜欢的零食。
- 在一天中的任何时间进食您最喜欢的食物。例如，午餐或晚餐时进食早餐食物（如煎饼或煎蛋卷）。
- 在您的膳食中包含不同颜色和质地的食物，使其更有吸引力。
- 与家人或朋友在愉快放松的环境中用餐，获得良好的就餐体验。
- 制作闻起来很香的食物，如烤面包或煎培根。

### 在饮食中添加更多蛋白质的小贴士

要想保证身体处于最佳状态，需要平衡热量和蛋白质。您的医生或临床营养师

可能会要您暂时增加饮食中的蛋白量。如果您最近刚接受过手术或有伤口，多摄入蛋白质将有助于伤口愈合。以下建议将帮助您增加饮食中的蛋白量。

- 食用富含蛋白质的食物，如鸡肉、鱼、猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、牛奶、奶酪、豆类、坚果或坚果黄油、大豆食品。
- 饮用双组份牛奶，并将其用于需要牛奶或水的食谱中，如速溶布丁、可可、煎蛋卷和薄饼混合物。制作双组份牛奶需在搅拌机中混合 1 包（约 1 杯）脱脂奶粉和 1 夸脱全脂牛奶。放入冰箱储存。
- 在热或冷谷物中加入双组分牛奶或饮营养补充剂（如 Ensure<sup>®</sup>）。
- 在煎蛋卷或乳酪馅饼中加入奶酪和熟肉丁。
- 在奶油汤、土豆泥、奶昔和砂锅菜中加入原味蛋白粉。
- 吃饼干时搭配奶酪或坚果黄油（如花生酱、腰果黄油和杏仁黄油）。
- 在苹果、香蕉或芹菜上涂抹坚果黄油。
- 尝试将苹果片与奶酪切片和蜂蜜一起进食。
- 在奶昔或冰沙中加入坚果黄油。
- 将坚果、向日葵或南瓜子当作零食。
- 在面包、松饼、煎饼、饼干和华夫饼中加入坚果和种子。
- 尝试面包搭配鹰嘴豆泥。将鹰嘴豆泥涂抹于三明治上或加一勺到沙拉中。
- 在汤、砂锅菜和沙拉中加入熟肉。
- 在燕麦、砂锅菜和酸奶中加入小麦胚芽、磨碎的坚果、奇异籽或磨碎的亚麻种子。
- 选择希腊式酸奶而非普通酸奶。
- 进食用鸡蛋做的甜点，如磅蛋糕、布丁、蛋挞和奶酪蛋糕。
- 在蛋挞、布丁、乳酪馅饼、煎饼面糊、法式吐司、炒鸡蛋或煎蛋卷中添加额外的鸡蛋或蛋清。
- 在酱汁、蔬菜和汤中加入磨碎的奶酪。您也可以将其添加到烘烤或捣碎的

土豆、砂锅菜和沙拉中。

- 在砂锅菜、意大利面食或鸡蛋菜肴中加入白软干酪或乳清干酪。
- 将奶酪融化在汉堡和肉排上。
- 在沙拉中加入鹰嘴豆、芸豆、豆腐、煮鸡蛋、坚果、种子和熟肉/鱼。
- 在汤和炖菜中使用经巴氏消毒过的骨头汤。

## 在饮食中添加更多热量的建议

下面的建议可以帮助您从食物中获取更多热量。这些建议可能会与您已知的健康饮食背道而驰。但是，在您接受治疗和痊愈期间，最重要的是确保获得足够的热量和蛋白质。

- 避免进食标有“低脂肪”、“非脂肪”或“节食减肥”的食物和饮料。例如，要选择全脂牛奶，而非脱脂牛奶。
- 以水果干、坚果或脱水种子作为零食。将它们添加到热麦片、冰淇淋或沙拉中。
- 饮用果肉饮料或水果奶昔。
- 在土豆、米饭和意大利面食中加入黄油、酥油或油。还可将其添加到熟菜、三明治、烤面包和热燕麦等中。
- 在烤面包或百吉饼中加入奶油奶酪或坚果黄油，或将其抹在蔬菜上。
- 在饼干上涂抹奶油奶酪、果酱和花生酱。
- 在面包和饼干中加入果冻或蜂蜜。
- 将果酱与切碎的水果混合，并将其装饰在冰淇淋或蛋糕的顶部。
- 选择玉米饼片加鳄梨或酸奶蘸酱作为零食。
- 选用高热量的酱汁对沙拉、烤土豆和蔬菜（如四季豆或芦笋）进行调味。
- 在土豆泥、蛋糕和饼干食谱中加入酸奶、椰奶、奶油。也可将其添加到煎饼面糊、酱汁、肉汁、汤和砂锅菜中。
- 在烤土豆上添加奶酪或酸奶油作为配料。

- 在蛋糕、华夫饼、法式吐司、水果、布丁和热巧克力中添加奶油作为配料。
- 在食用之前，用奶油酱汁或滴加橄榄油来制作蔬菜或面食。
- 在沙拉、三明治和蔬菜蘸酱中使用美乃滋、奶油沙拉酱或蒜泥蛋黄酱。
- 将格兰诺拉麦片与酸奶混合或将其撒到冰淇淋或水果上面作为装饰。在饼干、松饼和面包面糊中使用格兰诺拉麦片。
- 在冰淇淋或无糖霜蛋糕上使用甜炼乳。将炼乳和花生酱混合，增加更多的热量和风味。
- 在沙拉中加入油炸面包丁。
- 将填料作为配菜加入您的饭菜中。
- 饮用自制奶昔。尝试一下“食谱”一节中的奶昔配方。您还可以饮用高热量、高蛋白饮料，如 Carnation® 早餐必需品或 Ensure®。请参见下一节，了解您可购买的营养补充剂列表。
- 在冰沙、汤、沙拉、煎蛋卷中加入牛油果，或涂抹在烤面包上。
- 在沙拉（如金枪鱼或鸡蛋沙拉）中加入美乃滋或酸奶油，或将其涂抹在三明治上。

## 营养补充剂

如果不能自制奶昔，有很多现成的营养补充剂可购买。有些是高热量的现成饮料，其中添加了维生素和矿物质。另一些是粉末制品，您可以将其混合到其他食物或饮料中。大多数也不含乳糖，也是就即使您对乳糖不耐受（难以消化奶制品），您也可以食用。

这些现成饮料开封后，请务必冷藏保存。粉末制品与液体混合后也需冷藏保存。

## 无味/原味饮品

这些饮品适合喜欢低甜的人饮用。它们可以作为低甜度奶昔的基础配料。这些饮品为：

- 无乳糖添加
- 无麸质添加
- 犹太洁食

| 营养补充剂 (生产商)          | 营养成分   |
|----------------------|--|
| Osmolite® 1 Cal (雅培) | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 卡路里</li> <li>• 10.5 克蛋白质</li> </ul> |
| Isosource® HN (雀巢)   | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 卡路里</li> <li>• 13.5 克蛋白质</li> </ul> |
| Glytrol® 原味 (雀巢)     | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 卡路里</li> <li>• 11.3 克蛋白质</li> </ul> |

## 调味甜味饮品

这些饮品有香草、巧克力、草莓和其他口味，具体将取决于品牌。这些饮品为：

- 无乳糖添加
- 无麸质添加
- 犹太洁食

| 营养补充剂 (生产商)          | 营养成分  |
|----------------------|---|
| Ensure Original (雅培) | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 卡路里</li> <li>• 9 克蛋白质</li> </ul> |
| Boost® Original (雀巢) | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 卡路里</li> </ul>                   |

|                              |  |
|------------------------------|--|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 克蛋白质</li> </ul>                              |
| Ensure Plus (雅培)             | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 350 卡路里</li> <li>• 13 克蛋白质</li> </ul> |
| Boost Plus (雀巢)              | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 卡路里</li> <li>• 14 克蛋白质</li> </ul> |
| Boost Very High Calorie (雀巢) | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 530 卡路里</li> <li>• 22 克蛋白质</li> </ul> |
| Ensure High Protein (雅培)     | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 卡路里</li> <li>• 16 克蛋白质</li> </ul> |
| Boost High Protein (雀巢)      | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 卡路里</li> <li>• 20 克蛋白质</li> </ul> |
| Ensure Compact (雅培)          | 每 4 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 220 卡路里</li> <li>• 9 克蛋白质</li> </ul>  |
| Boost Compact (雀巢)           | 每 4 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 卡路里</li> <li>• 10 克蛋白质</li> </ul> |

### 低糖饮品 (适用于糖尿病患者)

这些饮品有香草、巧克力和其他口味，具体取决于品牌。这些饮品为：

- 无乳糖添加
- 无麸质添加



- 犹太洁食

| 营养补充剂（生产商）                | 营养成分   |
|---------------------------|--|
| Glucerna® Shake（雅培）       | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 180 卡路里</li> <li>● 10 克蛋白质</li> </ul>   |
| Boost Glucose Control（雀巢） | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 14 克蛋白质</li> </ul>   |
| Glytrol Vanilla（雀巢）       | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 11.3 克蛋白质</li> </ul> |

## 果汁饮品

这些饮品有桃子、橘子、野浆果、冰茶、苹果、蓝莓石榴和其他口味，具体取决于品牌。这些饮品为：

- 无脂
- 无乳糖添加
- 无麸质添加
- 犹太洁食

| 营养补充剂（生产商）       | 营养成分  |
|------------------|---|
| Ensure Clear（雅培） | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白质</li> </ul> |
| Boost Breeze（雀巢） | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250 卡路里</li> <li>● 9 克蛋白质</li> </ul> |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Resource® Diabetishield (雀巢) | 每 8 盎司含有：  |
| 注：本饮品适用于糖尿病患者                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 卡路里</li> <li>• 7 克蛋白质</li> <li>• 30 克碳水化合物</li> </ul> |

## 牛奶为原料的、调味、甜味粉末制品

根据品牌不同，这些粉末制品可以与牛奶或水混合。有香草、巧克力和草莓口味可选。

- 大多含有乳糖。
- 每份的脂肪含量取决于品牌以及是否与全脂牛奶、低脂牛奶或水混合。

| 营养补充剂 (生产商)   | 营养成分   |
|---|--|
| Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation)<br>注：该饮品有预混罐装。有些口味可选择无糖款。 | 每 8 盎司配全脂牛奶含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 280 卡路里</li> <li>• 12 克蛋白质</li> </ul>  |
| 无糖 (人工加糖) Carnation Breakfast Essentials (Carnation)                  | 每 8 盎司配全脂牛奶含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 210 卡路里</li> <li>• 14 克蛋白质</li> </ul>  |
| Scandishake® (Aptalis)<br>注：本饮品提供无乳糖款。                                | 每 11 盎司配全脂牛奶含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 卡路里</li> <li>• 12 克蛋白质</li> </ul> |

## 原味补充剂

这些补充剂可以混合到饮料或含水食物（如煎饼、松饼和布丁），以增加卡路里，蛋白质，或两者兼而有之。

这些补充剂并不能作为唯一的营养来源。如需获得将其纳入饮食的相关帮助，请咨询您的临床营养师。

| 营养补充剂 (生产商)                                    | 营养成分  |
|--|---|
| Scandical® (粉末) (Aptalis)                      | 每汤匙粉末含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 卡路里</li> </ul>                         |
| Benecalorie® (液体) (雀巢)                         | 每 1.5 盎司液体含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 330 卡路里</li> <li>• 7 克蛋白质</li> </ul> |
| Unjury® Medical Quality Protein™ (粉末) (Unjury) | 每 24 克粉末含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 卡路里</li> <li>• 21 克蛋白质</li> </ul>   |

### 适合于需要限制钾、磷或两者摄入人群的营养补充剂

这些饮料有香草、黄油山核桃和浆果口味。它们分别是：

- 无乳糖添加
- 无麸质添加
- 犹太洁食

| 营养补充剂 (生产商)            | 营养成分   |
|------------------------|--|
| Nepro® (雅培)            | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 425 卡路里</li> <li>• 19 克蛋白质</li> </ul>   |
| Suplena® (雅培)          | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 425 卡路里</li> <li>• 11 克蛋白质</li> </ul>   |
| Novasource® Renal (雀巢) | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 475 卡路里</li> <li>• 21.6 克蛋白质</li> </ul> |
| Renalcal® (雀巢)         | 每 8.45 盎司含有：   |

- 500 卡路里
- 8.5 克蛋白质

## 高热量、高蛋白布丁

这些布丁补充剂有香草味、巧克力味和奶油糖果味。它们分别是：

- 无乳糖添加
- 无麸质添加
- 犹太洁食

| 营养补充剂（生产商）                | 营养成分  |
|---------------------------|---|
| Boost Nutritional® 布丁（雀巢） | 每 4 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 卡路里</li> <li>• 9 克蛋白质</li> </ul> |
| Ensure 布丁（雅培）             | 每 4 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 卡路里</li> <li>• 9 克蛋白质</li> </ul> |

## 适合糖尿病患者的零食

它们分别是：

- 犹太洁食

| 营养补充剂（生产商）             | 营养成分  |
|------------------------|---|
| Glucerna Snack Bar（雅培） | 每条含有： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150-160 卡路里</li> <li>• 10-11 克蛋白质</li> </ul> 注：卡路里和蛋白质取决于口味。 |

## 有机营养奶昔

这些奶昔有甜香草豆、奶油巧克力软糖、冰摩卡咖啡、草莓和奶油口味。它们

分别是：

- 无麸质添加
- 无大豆添加
- 99.3% 无乳糖添加
- 犹太洁食

| 营养补充剂（生产商）         | 营养成分   |
|--------------------|--|
| Orgain™ (Nutricia) | 每 11 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 255 卡路里</li><li>• 16 克蛋白质</li></ul> |
| Kate Farms         | 每 11 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 255 卡路里</li><li>• 16 克蛋白质</li></ul> |

## 高蛋白、低糖奶昔

这些补充剂有不同口味的预制奶昔或粉末形式。 它们分别是：

- 无麸质添加
- 无大豆添加
- 低糖

| 营养补充剂（生产商）                               | 营养成分  |
|--|---|
| Premier Protein Shakes (Premier Protein) | 每 11 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 160 卡路里</li><li>• 30 克蛋白质</li><li>• 1 克糖</li></ul> |
| Premier Protein Powder (Premier Protein) | 每 47 克含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 180 卡路里</li></ul>                                   |

- 30 克蛋白质
- 3 克糖

确认您当地的市场或药店是否售卖这些营养补充剂。您也可以在线进行订购，要求送货上门。联系信息如下。

- **Abbott Nutrition**  
800-258-7677  
[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)
- **Aptalis**  
800-472-2634  
<http://store.foundcare.com/aptalis>
- **Carnation**  
800-289-7313  
[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)
- **Nestlé**  
800-422-ASK2 (800-422-2752)  
[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)
- **Nutricia**  
800-365-7354  
[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)
- **Unjury**  
800-517-5111  
[www.unjury.com](http://www.unjury.com)
- **Orgain**  
888-881-GAIN (888-881-4246)  
[www.orgain.com](http://www.orgain.com)
- **Kate Farms**  
805-845-2446  
[www.katefarms.com](http://www.katefarms.com)

## 摄取营养以管理症状和副作用

本节描述了一些帮助您管理下列症状的小贴士：

- 食欲减退
- 便秘（排便次数比平时少）
- 腹泻（稀便或水样便）
- 口干
- 口腔或咽喉痛
- 味觉改变

- 早饱
- 恶心
- 疲乏

在遵循这些小贴士之前，如果您出现上述任何情况，请告知您的医生或护士。饮食调整虽有所帮助，但有些副作用可能需要借助药物进行管理。如果您服用处方药，请务必按照您的医疗团队的指示使用。

## 食欲减退

食欲减退是指您的进食欲望下降。这是一种癌症治疗中非常常见的副作用。

在一天中的某些时候，您的食欲可能会处于最佳状态，并且您的食量会增大。此时，您可以利用这些时间，尽量增加您的进食量。查看本资源的“获取卡路里和蛋白质”部分，了解如何从膳食和零食中充分获取营养的方法。

有时，您可能一点也不饿。此时，您可以尝试按时规律进餐。例如，每隔2小时左右进食一次，而不要等到感到饥饿再进食。设置闹钟提醒可能对您有所帮助。

## 便秘

便秘是造成排便困难的一个常见问题。如果您有便秘问题，您的排便可能会：

- 质地过硬
- 量过少
- 排便困难
- 频率增加

便秘可能由许多因素引起，包括饮食、活动和生活方式。一些化疗和止痛药也可能引起便秘。

以下是一些通过饮食管理便秘的方法。

## 进食更多高纤维食物

纤维很重要，因为它会增加排便的体积。这将有助于您的身体将粪便排出体外。在您的饮食中添加纤维，一次一种食物。务必摄入足够的液体，防止胀气和胃胀。高纤维食物的例子有：

- 水果
- 蔬菜
- 麦麸松糕
- 全麦食物，如全麦麦片、意大利面、面包和糙米
- 坚果和种子

### **饮用足量液体**

每天尝试摄入至少 8 至 10（8 盎司）杯液体。您可以饮用水、果蔬汁、牛奶和其他液体。这将有助于保持粪便柔软。您可以阅读“保持充足的水分”部分，了解液体摄入的相关内容。

### **保持规律的进食时间**

每天尽量在同一时间进餐。如果您需要对饮食做任何调整，请缓慢进行。

### **活动**

活动身体也可以帮助改善便秘。进行轻体力活动（如散步或缓慢爬楼梯），以促进食物消化。开始任何新的体力活动前，请咨询您的医生。

### **腹泻**

腹泻为频繁、稀便、水样便。它会使食物快速通过肠道。当这种情况发生时，您的身体不能很好地吸收水分和营养物质。腹泻可能由以下原因引起：

- 化疗
- 放射治疗
- 胃或肠道手术
- 药物
- 难以消化的牛奶和奶制品



- 摄入过多糖醇，如山梨醇或甘露醇，存在于无糖糖果中
- 其他食物敏感

在您使用以下建议管理您的腹泻之前，请咨询您的医生。

### 饮用足量液体

每天至少饮用 8 至 10（8 盎司杯）液体。这将有助于补充您在腹泻时损失的水分和营养物质。尝试饮用：

- 与水混合的果汁
- 原味 Pedialyte®
- 椰子水
- 加入电解质片的水，如 Nuun®
- 与水混合的电解质粉末，例如 DripDrop®
- 添加电解质的水，如 Propel®
- 不含咖啡因的苏打水。喝前将汽水静置几分钟，减少气泡。

更多信息，请阅读“保持充足的水分”章节。

### 遵循以下饮食指南

避免食用过热或过冷、高糖、高脂肪和辛辣的食物。这些食物会对您消化系统造成刺激，可能会加重腹泻。如果您发生腹泻，请遵循以下饮食指南。

### 果蔬

| 可尝试的食物   | 需要避免食用的食物  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 煮熟、去皮、制成泥的或罐装的水果和蔬菜</li> <li>● 香蕉</li> <li>● 去皮苹果或苹果酱</li> <li>● 与水混合的果汁</li> <li>● 花生酱</li> </ul> <p>这些物品大多含有钾和液体，可补充您的身</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生果蔬、全坚果、种子（“可尝试食物”栏除外的）</li> <li>● 可能会引起胀气的蔬菜，如西兰花、花椰菜、卷心菜、豆类、洋葱</li> </ul> |

体因腹泻而损失的物质。它们还含有可溶性纤维，可减少腹泻的发生。

## 淀粉和碳水化合物

| 可尝试的食物  | 需要避免食用的食物  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>精制白面包、燕麦片、米饭、面食和淀粉</li><li>煮熟或捣碎的土豆（去皮）</li><li>饼干、椒盐卷饼和全麦粉饼干</li></ul> 其中一些食物含有盐，可补充您的身体因腹泻而损失的物质。 | <ul style="list-style-type: none"><li>含 3 克或更多纤维的面包、面食、谷物和糙米</li><li>含坚果或种子的面包产品</li><li>富含脂肪的面包和糕点，如牛角面包和甜甜圈</li><li>油炸土豆</li></ul> |

## 肉和肉的替代品

| 可尝试的食物  | 需要避免食用的食物   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>去皮瘦肉（如鸡胸或火鸡胸肉）</li><li>水煮鸡蛋</li><li>豆腐</li></ul> 这些是口味清淡、低脂肪和低纤维的食物。它们容易消化。 | <ul style="list-style-type: none"><li>肥肉，如腊肠、意大利辣肉肠或香肠</li><li>油炸肉类和油炸豆腐</li><li>带皮肉类</li></ul> 这些食物不利于消化。它们可能会引起不适，加重腹泻。 |

## 乳制品

| 可尝试的食物  | 需要避免食用的食物  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>低脂牛奶或酸奶</li></ul> 如果您难以消化牛奶和奶制品，请尝试无乳糖牛奶（如 Lactaid® 牛奶）或无乳制品奶类（如大豆、杏仁、燕麦、椰子或大米奶制品）。 | <ul style="list-style-type: none"><li>全脂牛奶</li><li>优质或高脂肪冰淇淋</li><li>高脂肪奶酪</li><li>酸奶油</li></ul> |

## 调味品

| 可尝试的食物  | 需要避免食用的食物  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>盐（除非您因其他原因必须避免食用）</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>大量糖和香料</li></ul> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 无脂肉汁和沙拉酱</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 大量肉汁和沙拉酱</li> <li>• 含有咖啡因的食物或饮料，如巧克力、茶或苏打水</li> </ul> <p>这些食物不利于消化。可能会引起不适，加重腹泻。</p> |
|--|---|

## 口干

口干可能由以下原因引起：

- 化疗
- 放射治疗
- 药物
- 头颈部手术
- 感染
- 其他健康问题

口干也可能引起龋齿。这是因为唾液分泌较少，而唾液有保护牙齿，防止形成龋齿的功能。如果您有口腔干燥，保持口腔卫生（保持良好的口腔护理）非常重要。避免使用含酒精的漱口水。您可以将 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐混合在 1 夸脱（4 杯）温水中，用此漱口水每 2 小时漱口一次。

当出现口干时，您的进食可能出现困难。有些食物可能难以咀嚼和吞咽。您摄入的食物种类可以帮助您缓解这一问题。选择质地湿润、柔软、易于吞咽的食物。避免食用干燥或粗糙的食物。

保证全天充足饮水。进餐时抿一小口水可以使咀嚼和吞咽食物变得更加容易。

如果您有口干的状况，请遵循以下饮食指南。

| 可尝试的食物   | 需要避免食用的食物   |
|--|---|
| 软食和糊/酱状食物，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 砂锅菜、豆类菜肴、通心粉和奶酪以及炒</li> </ul> | 粗糙或干燥的食物，例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不含酱汁的干肉类</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| <p>鸡蛋</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 嫩熟鸡肉和鱼肉</li> <li>● 炖汤和奶油汤</li> <li>● 熟谷物</li> <li>● 婴儿食品</li> <li>● 添加酱汁、肉汁、清汤、人造黄油和酸奶油的食物</li> <li>● 面包、饼干和其他浸泡在牛奶或茶中的烘焙食品</li> <li>● 新鲜菠萝或木瓜</li> </ul> <p>冷食，如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶昔、冰沙、酸奶、果冻、白软干酪和营养补充剂（见“营养补充剂”章节）</li> <li>● 水果和蔬菜泥</li> </ul> <p>无糖硬糖果和口香糖也可能有帮助。您可以尝试一下柑橘、肉桂或薄荷口味。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 干面包、粗面包、饼干、椒盐卷饼和谷类食品</li> <li>● 粗质、生果蔬</li> </ul> |
|--|--|

## 口腔或咽喉痛

某些化疗以及头颈部放疗可能会引起口腔和咽喉疼痛。

口腔或咽喉疼痛会导致进食困难。您的进食方式能够帮助缓解这一问题。以下是避免口腔刺激的一些小贴士：

- 将食物煮至软嫩状态。用搅拌机将食物制成泥状。
- 将食物切成小块，便于咀嚼。
- 经常漱口。尝试用 1 茶匙盐、1 茶匙小苏打和 1 夸脱（4 杯）温水漱口。如果这没有帮助，您可以请您的医生推荐其他漱口液。
- 用吸管饮用。可防止液体接触您的口腔。
- 如果您的医生或牙医许可，请刷牙及舌头。
- 饮用更多液体有助于保持口腔清洁。

如果您出现口腔或咽喉疼痛，尝试较软、口味清淡、微温或清凉的食物可能会

有帮助。避免食用可能加剧疼痛的食物，如干燥食物和辛辣、咸、酸或酸性食物。

如果您有口腔或咽喉疼痛，请遵循以下饮食指南。

| 可尝试的食物   | 需要避免食用的食物   |
|--|---|
| <p>清淡、质软、泥状食物，比如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 原味砂锅菜、土豆泥、通心粉和奶酪以及炒鸡蛋</li><li>• 软熟或泥状鸡/鱼肉</li><li>• 奶油汤</li><li>• 熟谷物</li><li>• 婴儿食品（木薯和普通风味）</li><li>• 添加黄油、酸奶油、油和温和酱汁（如耐受）的食物</li><li>• 面包、饼干和其他浸泡在牛奶或茶中的烘焙食品</li></ul> <p>冷食，如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 奶昔、冰沙、酸奶、果冻、蛋挞、布丁、白软干酪和营养补充剂，如 Ensure</li></ul> | <p>粗糙或干燥的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 干肉类</li><li>• 干面包、饼干、椒盐卷饼</li><li>• 粗质、生果蔬</li></ul> <p>辛辣、咸、酸性食物，如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 用大量辣椒制成的食物，如辣椒或辣椒粉</li><li>• 高盐或醋制食品</li><li>• 柑橘类水果制品（如橙汁和柠檬水）</li><li>• 番茄制品（如意大利面酱、番茄汁或番茄汤）</li></ul> |

## 味觉改变

化疗、放疗和一些药物可能会影响您的味觉。

您的味觉由 5 种主要感觉组成：咸、甜、味、苦、酸。味觉的改变因人而异。最常见的变化是口中有苦味和金属味。有时，您可能尝不出食物的味道。这些变化通常会在治疗结束后消失。

良好的口腔护理对帮助缓解味觉改变非常重要。您可以通过刷牙和舌头（如果您的医生或牙医允许）和饮用更多液体来做到这一点。您的护理团队也可能建议您使用不含酒精的漱口水（如 Biotene®）漱口。您也可以将 1 茶匙小苏打和 1 茶匙盐混合在 1 夸脱（4 杯）温水中，自制漱口水。每天经常使用该漱口水（进食前后）漱口。

## 如果食物看起来索然无味

- 您可以改变食物的质地。例如，比起烤土豆您可能更喜欢土豆泥。
- 改变食物的温度。一些食物可能在冷藏或室温下味道更好。
- 选择并制作色香味俱全的食物。
- 在不引起不适的前提下，使用更多的香料和调味品。例如：
  - 在食物中加入酱汁和调味品（如酱油或番茄酱）。
  - 用沙拉酱、果汁或其他酱汁腌制肉类或肉类替代品。
  - 用洋葱或大蒜来调味蔬菜或肉类。
  - 在食物中加入草药（如迷迭香、罗勒、牛至、薄荷）。
  - 将水果混合到奶昔或酸奶中。您也可以尝试薄荷或咖啡味奶昔。
- 尝试酸味食物。可能有助于刺激您的味觉。
- 试着在一顿饭中尝试不同口味的食物。例如，尝试：
  - 白软干酪和菠萝。
  - 罐装水果和普通酸奶。
  - 烤奶酪和番茄汁。

## 如果口腔中有苦味或金属味

- 饭前用水漱口。
- 如果肉类味苦，试着用酱汁或果汁进行腌制或在上面积些柠檬汁。仅在没有口腔疼痛的时候才能这样做。
- 进食肉类替代品（如乳制品和豆类）以摄入蛋白质。
- 使用塑料餐具。
- 尝试无糖薄荷或口香糖。
- 避免罐装食品（如酱汁和汤）。选择玻璃瓶或塑料瓶或盒装食品。

## 如果食物味道太甜

- 在食物中加点盐。
- 用水稀释甜饮料。
- 如果所有东西都尝起来很甜，那您可以多尝试一些酸性食物，比如带柠檬的食物。

## 如果食物的味道或气味与平时不同

- 避免食用具有强烈气味的食物。牛肉和鱼的腥味最强，建议尝试食用家禽、鸡蛋和乳制品。
- 烹饪时，在打开盆和盘的盖子时保持较远的距离，这样可以使气味远离您。
- 如果烹饪食物的气味困扰您，请在烹饪时打开窗户。
- 选择可以低温或常温食用的食物。让食物冷却后再吃。室温或冷食的气味比热食淡。
- 尝试用不同的调味料和食物组合，如：
  - 在食物中添加酱汁。
  - 改变食物的温度和质地。
- 如果您没有口腔疼痛，可以尝试一些酸味食物（比如柠檬或柑橘类水果）来刺激您的味觉。
- 进食前后请漱口。
- 在整个用餐过程中喝少量的液体，以冲淡食物的味道。

## 早饱

早饱是指进食时比平时更早感觉出现饱腹感。例如，当进食到一半的时候，您可能会感觉到已经吃饱了。早饱可能由胃部手术、便秘、一些药物和其他因素引起。

☑如果您过早出现饱腹感，请尝试：

- 少食多餐。
- 大部分所需的液体在饭前或饭后饮用。在进食期间摄入液体会使您更快感

到饱腹感。

- 在您的膳食中添加富含热量和蛋白质的食物（例如，脱脂奶粉、小麦胚芽、坚果黄油、鳄梨、油、黄油）。
- 进食后进行轻度体力活动（如步行）。这有助于促进食物的消化。

## 恶心和呕吐

恶心一种是胃部不适或恶心的感觉。放射治疗、化疗和手术均可引起恶心。恶心也可由疼痛、用药、感染等引起。

如果您出现恶心，您可能也会出现呕吐。如果您出现呕吐，请尽量遵循本节中的建议。请务必饮用富含电解质的饮料保持体内水分充足。请阅读本资源前面章节中的“保持充足的水分”部分，了解一些示例。

以下是通过营养管理恶心的一些建议。如果您需要止吐药（预防或治疗恶心和呕吐的药物），请咨询您的医生或护士。

| 可尝试的食物  | 需要避免食用的食物  |
|---|--|
| <p>淀粉类、低脂肪、口味清淡的食物，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 干烤面包、饼干和面包圈</li><li>● 安琪儿蛋糕和香草威化饼</li><li>● 果汁冰糕、低脂冰淇淋或冷冻酸奶</li><li>● 果冻</li><li>● 罐装不加糖水果</li></ul> <p>冷食，如：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 冷蛋白，如去皮鸡肉、奶酪、酸奶</li><li>● 清淡意大利面沙拉</li><li>● 冰棒</li><li>● 冷冻清流质，如营养补充剂 (Ensure Clear) 和用水稀释的果汁</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 高脂肪、过辣或过甜食物</li><li>● 肥肉</li><li>● 油炸食品，如鸡蛋和炸薯条</li><li>● 浓奶油汤</li><li>● 奶油蔬菜</li><li>● 高脂肪、高糖糕点、甜甜圈和饼干</li><li>● 用重口味香料制成的食物，如辣椒或辣椒、洋葱、辣椒酱或沙拉酱</li></ul> <p>高脂肪食物可能在胃中停留的时间更长，更难消化。其中许多食物具有强烈的气味或味道，可引起恶心或加重恶心程度。</p> |

## 通用小贴士

- 注意进食量。进食太多会给胃部带来过多负荷。



- 尝试现成食物（如外卖或冷冻晚餐），以防止在烹饪或制作食物时出现恶心。如果需要烹饪，请别人帮您完成。
- 如果食物的气味使您恶心：
  - 尝试冷食，如三明治或沙拉。这些食物的气味没有热食那么浓重。
  - 如果可以，在热食烹饪时离开该区域。
  - 请别人帮您取食物。
  - 等食物冷却几分钟后再次吃。
  - 不要前往有强烈气味的地方。
- 少食多餐。这可以防止您过饱，并有助于您全天摄取更多食物。
- 大部分所需液体在两餐之间饮用。这将有助于避免您过快出现饱腹感或腹胀。
- 细嚼慢咽。避免饭后立即活动。这些有助于消化。
- 在愉快的环境中进餐。例如：
  - 选择一个温度舒适的放松场所。
  - 与朋友或家人一起用餐。这可能有助于减轻您的恶心。
  - 穿着宽松舒适的衣服。
- 如果您在早晨出现恶心，请在床边放些饼干或干吐司。下床前食用。
- 避免在治疗前或治疗后立即进食您最喜欢的食物。如果您在治疗期间或治疗后经常感到恶心，您可能会开始不喜欢这些食物。

如果恶心问题持续存在，记录食物日志可能会对您有所帮助。食物日记是记录您进食的食物、时间和环境的日志。记录您出现恶心时的具体情况。与您的医生、护士或临床营养师进行讨论。

## 疲乏

疲乏是癌症和癌症治疗最常见的副作用。这可能会使您无法进行日常活动。疲乏还可能会影响您的生活质量，使您更难忍受治疗。

疲乏可由许多其他症状引起，如：

- 食欲不振
- 抑郁
- 恶心和呕吐
- 腹泻或便秘

管理这些症状也有助于缓解疲乏。如果您出现上述任何情况，请告知您的医疗保健提供者。

另一种管理疲乏的方法是节省您的精力。您可以通过以下方式做到这一点：

- 如果您感觉哪天精力较为充沛，您可以为自己准备更多的食物。将各份食物冷冻起来，在您不想烹饪的时候作为简单的冷冻膳食食用。
- 向家人和朋友寻求购物和烹饪方面的帮助。
- 当您的精力不足时，购买现成的食物。
- 将您经常使用的配料和用具放在手边。
- 烹饪时坐下，不要站着。
- 经常少量进食高热量食物或零食。这样您的身体可能不需要那么多的能量来消化食物。

如果您独居，不能采购食物或做饭，您可能有资格参与食物项目，如 God' s Love We Deliver 或 Meals on Wheels。某些项目可能有年龄或收入要求。您的社工可以为您提供更多相关信息。

对某些人来说，进行体力活动实际上可能会有助于增强精力。您可以与您的医生讨论进行轻中度强度活动（如步行或园艺）。研究表明，一些体力活动可以使您更容易地进行日常活动，增强精力，增加食欲，改善您的情绪。

## 食谱

请勿在奶昔中加入生鸡蛋。生鸡蛋可能会引起食物中毒。

如果您患有糖尿病或高血糖，这些食谱可能不适合您。您需要咨询您的临床营养师。

## 双组份牛奶

| 成分和操作说明   | 营养成分  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 夸脱全脂牛奶</li><li>• 1 杯脱脂奶粉（制成 1 夸脱产品）</li></ul> 在搅拌机中混合并冷藏。 | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 230 卡路里</li><li>• 16 克蛋白质</li></ul> |

## 标准奶昔

| 成分和操作说明  | 营养成分  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 杯双组份牛奶</li><li>• 2 杯特级冰淇淋（任何口味）</li><li>• 2 汤匙糖或糖浆</li></ul> 在搅拌机中混合并冷藏。 | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 470 卡路里</li><li>• 11 克蛋白质</li></ul> |

## 标准酸奶奶昔

| 成分和操作说明  | 营养成分  |
|--|---|
| 这种奶昔比标准奶昔甜度降低。比较适合喜欢低度甜味的人。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 盎司普通酸奶（如果没有普通酸奶，可以使用低脂酸奶）</li><li>• 2 杯特级冰淇淋（任何口味）</li><li>• 4 盎司双组份牛奶</li></ul> 在搅拌机中混合并冷藏。 | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 380 卡路里</li><li>• 10 克蛋白质</li></ul> |

## 适合糖尿病患者的标准奶昔

| 成分和操作说明  | 营养成分  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 盎司双组份牛奶</li><li>• 2 杯无糖冰淇淋（任何口味）</li><li>• 4 茶匙菜籽油或橄榄油</li></ul> | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 260 卡路里</li></ul> |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 茶匙 NutraSweet® 或其他无卡路里糖替代品（可选）</li> </ul> <p>在搅拌机中混合并冷藏。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 克蛋白质</li> </ul> |
|---|---|

## 标准无乳制品奶昔

| 成分和操作说明   | 营养成分   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 盎司燕麦奶、豆奶或杏仁奶</li> <li>• 2 杯无乳制品冰淇淋（任何口味）</li> <li>• 4 汤匙菜籽油或橄榄油</li> <li>• 2 汤匙枫糖浆或糖（如果您使用加糖的非乳制品奶，请勿添加该成分）</li> <li>• 加入 1/2 茶匙香草提取物（仅用于香草奶昔）</li> </ul> <p>在搅拌机中混合并冷藏。</p> | <p>每 8 盎司含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 285 卡路里</li> <li>• 6 克蛋白质</li> </ul> |

## 香草杏仁奶昔

| 成分和操作说明  | 营养成分  |
|--|---|
| <p>使用标准奶昔配方中的香草冰淇淋并添加以下物质：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 杯磨碎的去皮（无皮）杏仁</li> <li>• 1/2 茶匙香草提取物（如需要，添加更多甜味剂）</li> </ul> <p>在搅拌机中混合并冷藏。</p> | <p>每 8 盎司含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 480 卡路里</li> <li>• 15 克蛋白质</li> </ul> |

## 巧克力杏仁奶昔

| 成分和操作说明   | 营养成分  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用标准奶昔配方中的香草冰淇淋。</li> <li>• 用 1/2 杯巧克力糖浆替代标准奶昔配方中的其他甜味剂。</li> <li>• 加入 1/2 杯磨碎的去皮杏仁。</li> </ul> <p>在搅拌机中混合并冷藏。</p> | <p>每 8 盎司含有：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 卡路里</li> <li>• 13 克蛋白质</li> </ul> |

## 枫糖核桃或美洲山核桃奶昔

| 成分和操作说明   | 营养成分  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 杯双组份牛奶</li><li>• 2 杯特级香草冰淇淋</li><li>• ¼ 杯枫糖浆</li><li>• ½ 杯磨碎的核桃或山核桃</li></ul> 在搅拌机中混合并冷藏。 | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 480 卡路里</li><li>• 12 克蛋白质</li></ul> |

## 花生酱奶昔

| 成分和操作说明  | 营养成分   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 在任何标准奶昔配方中加入 ½ 杯花生酱。</li><li>• 用 ½ 杯加糖炼乳或巧克力糖浆替代标准奶昔食谱中的其他甜味剂。</li></ul> 在搅拌机中混合并冷藏。 | 每 8 盎司（配加糖炼乳）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 660 卡路里</li><li>• 19 克蛋白质</li></ul> 每 8 盎司（配巧克力糖浆）含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 640 卡路里</li><li>• 16 克蛋白质</li></ul> |

## 水果奶昔

| 成分和操作说明  | 营养成分   |
|--|--|
| 在任何标准奶昔食谱中加入以下物质： <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 杯冷冻、新鲜或罐装水果，如草莓、覆盆子、蓝莓、香蕉、芒果或桃子</li><li>• 您可以添加更多的甜味剂，这取决于水果的味道。</li></ul> 在搅拌机中混合并冷藏。 | 每 8 盎司含有： <ul style="list-style-type: none"><li>• 380 卡路里</li><li>• 8 克蛋白质</li></ul> |

## 樱桃香草或巧克力樱桃奶昔

| 成分和操作说明           | 营养成分            |
|-------------------|-----------------|
| 在任何标准奶昔食谱中加入以下物质： | 每 8 盎司樱桃香草奶昔包含： |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 杯去核樱桃</li> <li>● ½ 茶匙香草提取物或用 ½ 杯巧克力糖浆替代标准奶昔食谱中的甜味剂</li> </ul> <p>在搅拌机中混合并冷藏。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 380 卡路里</li> <li>● 8 克蛋白质</li> </ul> <p>每 8 盎司巧克力樱桃奶昔包含：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 430 卡路里</li> <li>● 7 克蛋白质</li> </ul> |
|---|---|

## 其他奶昔

在您尝试了本资源中的奶昔食谱后，您可以尝试用其他配料制作新的口味。您可以使用下面的任何一种配料改变口味，并添加更多的卡路里。

- 花生酱和香蕉
- 香蕉和核桃
- 菠萝椰浆 \*
- 奥利奥® 饼干 \*
- M&M' s®\*
- 软糖（任何风味）
- 巧克力薄荷饼，如 York® 薄荷饼
- 花生酱杯 \*
- 调味白酒 \*（经医生批准，仅供偶尔使用）

如果您患有糖尿病或高血糖，带星号 (\*) 的成分可能不适合您。尝试之前，请咨询您的临床营养师。

## 样本菜单

使用这些样本菜单帮您制作适合您的高热量高蛋白膳食。菜单全天分为 6 小餐和零食。少食多餐以及进食零食会更加容易，可帮助您获得所需的卡路里和蛋白质。

如果您无法做饭，请向家人或朋友寻求帮助。尝试在您有精力的日子里准备更多的餐食，将其冷冻晚些时候进食。您也可以选择现成食品，如冷冻晚餐、全

熟鸡或外卖。

## 注意要点

- 如果您患有糖尿病或高血糖，请使用不加糖或用糖替代品制成的产品。限制您饮用的果汁量。
- 膳食计划中的液体量较少，因此您在开始进食后不会很快有饱腹感。所需的大部分液体尽量在两餐之间摄入。大多数成年人每天需要摄入 8 到 10（8 盎司）杯液体。这包括果汁、水、奶昔和汤类。它还包括在室温下会变为液体的固体，如意大利冰沙。
- 如果您对乳糖不耐受：
  - 您可以饮用不含乳糖的牛奶（如 Lactaid® 牛奶）、大米奶、杏仁奶或豆奶，而非牛奶。尝试这些奶制品的加糖版本，以获得额外的卡路里。
  - 与其他乳制品一起服用 Lactaid 片剂或滴剂，比如冰淇淋或软奶酪。
  - 如果您有轻度到中度的乳糖不耐受，您应该能够进食含有少量乳糖的食物，如硬陈奶酪和酸奶。很多人进食后都不会有任何不适症状。
- 如果您是素食主义者或严格的素食主义者，可以多进食坚果、种子和油来增加卡路里摄入。如果您是严格的素食主义者，要特别注意进食富含维生素 B12、钙、铁和锌的食物。如果您遵循素食或严格素食饮食，请咨询临床营养师。
- 这些样本菜单所含水果和蔬菜的每日推荐份数少于 5 至 9 份。这是因为水果和蔬菜热量低，但会有饱腹感。建议您重点关注热量和蛋白质较多的食物，避免造成体重下降。如果您发现您未达到最低每日推荐份数，请咨询您的医生，了解您是否可以服用多种维生素来补充您可能缺失的任何营养。
- 请阅读“食谱”部分了解双组份牛奶的食谱和样本菜单中列出的奶昔。

## 常规饮食样本菜单

| 餐食 | 常规饮食样本菜单   |
|----|--|
| 早餐 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 份蛋卷加 1 盎司磨碎奶酪</li><li>● 配黄油和果酱的小羊角面包</li></ul> |

|      |   |
|------|---|
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 盎司橙汁</li> </ul>  |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 块饼干配 2 汤匙花生酱和 1 汤匙果酱</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>               |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 烤火鸡三明治和配瑞士奶酪的黑麦面包</li> <li>• 用双组份牛奶制成的 4 盎司热巧克力，上面装饰奶油</li> </ul>  |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯什锦杂果（混合水果干和坚果）</li> <li>• 4 盎司蔓越莓汁</li> </ul>                     |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1（2 英寸）块开口馅饼</li> <li>• ½ 杯西兰花加奶油或奶酪酱</li> <li>• 4 盎司桃子果汁</li> </ul> |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯超级优质 * 香草冰淇淋，上装饰切碎的坚果、枫糖浆和奶油</li> </ul>                           |

\*超优质冰淇淋每份比普通冰淇淋多含 100 左右卡路里。每半杯还含有大约 20 克脂肪。

| 餐食   | 常规饮食样本菜单   |
|------|--|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 个小煎饼，用双组份牛奶加黄油和糖浆制成</li> <li>• 4 盎司菠萝汁</li> </ul>                         |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 块格拉汉姆饼干配花生酱</li> <li>• ¼ 杯酸奶</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>              |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 芝士汉堡加美乃滋和番茄酱</li> <li>• 15 个炸薯条</li> <li>• 4 盎司巧克力牛奶（用双组份牛奶制成）</li> </ul> |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片牛油果面包</li> <li>• 4 盎司梨子果汁</li> </ul>                                     |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1（2 英寸见方）块肉千层面</li> <li>• ½ 杯豌豆加洋葱和黄油或奶油酱</li> <li>• 4 盎司加糖冰茶</li> </ul>    |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯蛋挞，顶上配奶油装饰</li> </ul>  |



| 餐食   | 常规饮食样本菜单   |
|------|--|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 盎司梨子果汁</li> <li>• 1 片法式吐司，<math>\frac{1}{4}</math> 杯切碎的坚果、黄油和糖浆</li> </ul>  |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 盎司桃子酸奶</li> <li>• 水果奶昔</li> </ul>   |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 杯通心粉和奶酪，上面加额外的奶酪</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 杯花椰菜，配面包屑，黄油煎炒</li> <li>• 4 盎司杏子果汁</li> </ul> |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 盎司水果酸奶</li> </ul>   |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 盎司牛排</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 杯煎炒黄豆配切片杏仁</li> <li>• 4 盎司葡萄汁</li> </ul>   |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片（2 英寸）苹果派加 1 盎司切达干酪</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 杯超优质 * 冰淇淋</li> </ul>  |

\*超优质冰淇淋每份比普通冰淇淋多含 100 左右卡路里。每半杯还含有大约 20 克脂肪。

| 餐食   | 常规饮食样本菜单   |
|------|--|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 个用鸡蛋、奶酪和菠菜制作的煎蛋卷，用黄油煎炒</li> <li>• 4 盎司橙汁</li> </ul>                             |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 杯烤花生</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> 杯水果干</li> </ul> |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 个用美乃滋做的金枪鱼三明治</li> <li>• 4 盎司芒果果汁</li> </ul>             |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 片玉米饼片加奶酪蘸汁或牛油果酱</li> <li>• 4 盎司加糖冰茶</li> </ul>                                 |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鸡肉馅饼</li> <li>• 4 盎司树莓果味奶昔</li> </ul>   |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> 杯米布丁，上面涂上奶油</li> </ul>                                   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 盎司牛奶热巧克力</li> </ul> |
|--|--|

| 餐食   | 常规饮食样本菜单  |
|------|---|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ 杯格兰诺拉麦片或 Raisin 麸皮麦片</li> <li>• 4 盎司牛奶</li> </ul>          |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 个芥末蘸蛋</li> <li>• 4 盎司梨子果汁</li> </ul>                       |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 的烤奶酪和番茄三明治</li> <li>• 4 盎司加糖柠檬水</li> </ul>                 |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 芹菜柄，内充填奶油奶酪或草本奶酪</li> <li>• 4 盎司杏子果汁</li> </ul>            |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 盎司炸鸡</li> <li>• ½ 杯奶油菠菜</li> <li>• ½ 杯黄油红薯泥</li> </ul>     |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 格雷厄姆饼干“三明治”加 1 汤匙花生酱和迷你棉花糖</li> <li>• 4 盎司巧克力标准奶昔</li> </ul> |

| 餐食   | 常规饮食样本菜单   |
|------|--|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 个蓝莓薄饼，用牛奶或黄油和糖浆制成</li> <li>• 1 个鸡蛋</li> <li>• 4 盎司牛奶热巧克力</li> </ul> |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ 杯开心果</li> <li>• 4 个杏干</li> <li>• 4 盎司苹果汁</li> </ul>                 |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片全谷物面包，上面涂上杏仁黄油和蜂蜜</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>                  |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 茶匙鹰嘴豆泥和 10 片皮塔薯片或椒盐卷饼</li> <li>• 4 盎司葡萄汁</li> </ul>                 |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯用全脂牛奶乳清干酪和莫泽雷勒干酪制成的烤通心粉</li> <li>• ½ 杯西兰花加大蒜和油</li> </ul>          |

|      |   |
|------|---|
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 盎司起泡水掺入少量果汁</li> </ul>                                   |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯超级优质冰淇淋，上面涂有巧克力糖浆、坚果和奶油</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul> |

| 餐食   | 常规饮食样本菜单  |
|------|---|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ 杯格兰诺拉麦片</li> <li>• ¾ 杯酸奶</li> <li>• 4 盎司杏子果汁</li> </ul>  |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一块小松饼，配黄油或奶油奶酪和果冻</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>  |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 块（3 英寸）鸡块和玉米饼，上面配有酸奶油和沙拉和/或牛油果</li> <li>• 4 盎司苹果汁</li> </ul>                                   |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯烤腰果</li> <li>• 4 盎司香蕉</li> <li>• 水果奶昔</li> </ul>  |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 盎司红洋葱醋烤鱼</li> <li>• 1 个小烤土豆，上面涂有酸奶油和香葱</li> <li>• ½ 杯绿豆和胡萝卜，含黄油</li> <li>• 4 盎司蔓越莓汁</li> </ul> |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯浓奶油或半杯加糖的草莓</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>   |

## 素食样品菜单

| 餐食   | 素食样本菜单   |
|------|--|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ 杯熟燕麦片，由牛奶、葡萄干、核桃、红糖和黄油制成</li> <li>• 4 盎司热巧克力牛奶</li> </ul> |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 面包圈加植物奶油奶酪</li> <li>• 4 盎司草莓果味奶昔</li> </ul>               |
|      |  |

|      |   |
|------|---|
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 花生酱和果酱三明治（全麦面包）</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>                                    |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯爆米花</li> <li>• 4 盎司苹果汁</li> </ul>   |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片（2 英寸）西兰花和奶酪开口馅饼</li> <li>• 1 份小沙拉，配奶酪、橄榄、橄榄油和醋</li> <li>• 4 盎司巧克力杏仁奶昔</li> </ul> |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 烘烤皮塔，配 4 汤匙鹰嘴豆泥</li> <li>• 4 盎司桃子果汁</li> </ul>                                     |

| 餐食   | 素食样本菜单  |
|------|---|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片全麦面包</li> <li>• 1 盎司明斯特奶酪</li> <li>• 4 盎司橙汁</li> </ul>                  |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 盎司花生酱奶昔</li> </ul>   |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 的素食汉堡，配有田园沙拉酱、腌黄瓜和洋葱</li> <li>• 15 个炸薯条</li> <li>• 4 盎司苏打水和果汁</li> </ul> |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 汤匙牛油果酱</li> <li>• 8 片玉米饼</li> <li>• 4 盎司桃子果汁</li> </ul>                  |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯阿尔费雷多面条</li> <li>• ½ 杯菠菜，用大蒜和油煎炒</li> <li>• 4 盎司葡萄汁</li> </ul>          |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 个小香蕉蘸巧克力糖浆，配切碎的花生</li> <li>• 4 盎司杏仁奶</li> </ul>                          |

| 餐食 | 素食样本菜单  |
|----|---|
| 早餐 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 个煎蛋</li> <li>• 1 片全谷物面包，配黄油和覆盆子果酱</li> <li>• 4 盎司杏子果汁</li> </ul> |

|      |  |
|------|--|
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 个杏干</li> <li>• ¼ 杯杏仁</li> <li>• 4 盎司香草标准酸奶奶昔</li> </ul>         |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 的炸豆丸子三明治配芝麻酱</li> <li>• 4 盎司柠檬水</li> </ul>                      |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 片格雷厄姆全麦粉饼干，配 2 汤匙花生酱</li> <li>• 4 盎司双组份牛奶</li> </ul>            |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯意大利面配青酱</li> <li>• ½ 杯冷芦笋尖，配蓝纹奶酪</li> <li>• 4 盎司葡萄汁</li> </ul> |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 个烤苹果加肉桂糖、黄油和核桃</li> <li>• 4 盎司香草豆浆</li> </ul>                   |

## 严格素食样本菜单

| 餐食   | 严格素食样本菜单   |
|------|--|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯配鲜桃切片什锦麦片</li> <li>• 4 盎司大豆、大米或杏仁奶</li> </ul>                                  |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯无乳制品枫糖浆核桃奶昔</li> <li>• ½ 杯烤开心果</li> </ul>                                      |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯含大蒜和油的宽面条</li> <li>• 1 个素食丸子</li> <li>• 1 小片大蒜面包</li> <li>• 4 盎司大米奶</li> </ul> |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 墨西哥炸玉米片配牛油果酱</li> <li>• 4 盎司杏子果汁</li> </ul>                                       |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯豆腐和白豆砂锅菜</li> <li>• 半杯糙米</li> <li>• ½ 杯烤松子炒菠菜</li> <li>• 4 盎司桃子果汁</li> </ul>   |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 片 (2 英寸) 嫩豆腐“奶酪”蛋糕</li> <li>• 4 盎司无乳制品香草奶昔</li> </ul>                           |

| 餐食   | 严格素食样本菜单  |
|------|---|
| 早餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 个大豆香肠</li> <li>• 2 个小煎饼，由豆浆、纯素黄油和枫糖浆制成</li> <li>• 4 盎司菠萝汁</li> </ul>                   |
| 上午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 汤匙鹰嘴豆泥和 10 个皮塔薯片或椒盐卷饼</li> </ul>   |
| 午餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 蔬菜汉堡，配非乳制品奶酪、纯素食美乃滋、番茄酱、腌黄瓜和洋葱</li> <li>• 15 个炸薯条</li> <li>• 4 盎司无乳制品香草杏仁奶昔</li> </ul> |
| 下午零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯水果和坚果格兰诺拉麦片</li> <li>• 4 盎司桃子果汁</li> </ul>  |
| 晚餐   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 杯豆类辣酱，配大豆奶酪</li> <li>• 1 片无乳制品无鸡蛋的玉米面包</li> <li>• 4 盎司起泡苹果酒</li> </ul>                 |
| 晚间零食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ 杯蓝莓，加糖和非乳制品配料</li> <li>• 4 盎司蔓越莓汁</li> </ul>   |

## 资源

### 营养与营养学学会 (AND)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

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](http://www.aicr.org)

800-843-8114

提供饮食和癌症预防研究和教育的信息。

### 为您的生命烹饪 (Cook For Your Life)

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

为您提供很多针对癌症患者的食谱思路。食谱可按饮食类型或治疗副作用筛选。

### FDA 食品安全与应用营养中心

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

可为您提供有关食品安全的有用信息。

### MSK 综合医学服务部

[www.msk.org/integrativemedicine](http://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。

综合医学服务中心还提供营养和膳食补充剂方面的咨询。关于草药和其他膳食补充剂的更多信息，请访问 [www.msk.org/herbs](http://www.msk.org/herbs)。

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。

### MSK 营养服务网站

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

利用我们的饮食计划和食谱来帮助您找到癌症治疗期间和治疗后合适的健康饮食习惯

### 美国国家卫生研究院膳食补充剂办公室

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

提供关于膳食补充剂的最新信息。

## MSK 营养服务的联系信息

欢迎所有 MSK 患者预约我们的临床营养师进行医学营养治疗。我们的临床营

营养师可在曼哈顿的多个门诊地点和以下区域地点预约：

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**  
136 Mountain View Blvd.  
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**  
225 Summit Ave.  
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna’ s Garden Foundation Center**  
650 Commack Rd.  
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**  
480 Red Hill Rd.  
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**  
1101 Hempstead Tpk.  
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**  
500 Westchester Ave.  
West Harrison, NY 10604

如需预约我们任何地点的临床营养师，请联系我们的营养调度办公室，电话 212-639-7312。

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。

---

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利