



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	● 米乳 ● Lactaid® ● 豆浆 ● 杏仁奶 ● 燕麦奶
蔬菜	● 去皮烤土豆、煮土豆或土豆泥
水果与果汁	● 香蕉 ● 苹果酱 ● 加水苹果汁
面包和谷物	● 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） ● 干的白吐司 ● 纤维含量少于 3 克的谷物（如 Rice Krispies®、Rice Chex® 或 Corn Flakes®）、Cream of Rice® ● 白意大利面 ● 白米饭与白米粥
蛋白质	● 熟蛋白或 Egg Beaters® ● 奶油坚果黄油，如花生、杏仁、腰果黄油等（每天 1 汤匙）
脂肪	● 黄油（少量） ● 橄榄油（少量）
饮品	● 电解质饮料（如 Pedialyte®） ● 热茶（无咖啡因） ● 稀释的运动饮料（如 Gatorade®）
汤类	● 蔬菜清汤或鸡肉汤
其他	● 适量甜味剂（如糖、Equal®、Sweet-N-Low® 和 Splenda®） ● 柠檬汁 ● 无糖明胶（如 Jell-O®） ● 无糖果冻

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 1 - Last updated on February 17, 2023

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