



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"><li>● 米乳</li><li>● Lactaid®</li><li>● 豆浆</li><li>● 杏仁奶</li><li>● 燕麦奶</li><li>● 大豆奶酪</li><li>● 原味酸奶</li></ul>
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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）</li><li>● 烤丝兰（烤炉烤制与明火烤制）、煮丝兰或丝兰泥</li><li>● 烤大蕉（烤炉烤制与明火烤制）、煮大蕉或大蕉泥</li><li>● 蔬菜罐头或无籽、茎或皮的煮熟蔬菜（如青豆、南瓜、胡萝卜）</li></ul>

	或芦笋)
水果与果汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香蕉</li> <li>● 苹果酱</li> <li>● 烤制的去皮苹果</li> <li>● 罐装软果</li> <li>● 瓜类（如哈密瓜、蜜瓜或西瓜），每天最多 1 杯</li> <li>● 不含果肉的稀释果汁（西梅除外）</li> </ul>
面包和谷物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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）</li> <li>● 苏打饼、全麦饼和米饼</li> <li>● 白面条和意大利面</li> <li>● 粗麦粉</li> <li>● 软饼干</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>● 燕麦片（非钢切）</li> <li>● 白米饭</li> <li>● 米粥</li> </ul>
蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 铁架烤制或烤箱烤制的鸡肉（去皮）</li> <li>● 烤箱烤制的火鸡（去皮）</li> <li>● 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）</li> <li>● 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）</li> <li>● 豆腐</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>
饮料	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 电解质饮料（如 Pedialyte®）</li> <li>● 不含咖啡因的咖啡（含或不含 Lactaid 或非乳制牛奶）</li> </ul>

- 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

如果您有任何疑问，请直接联系您的医疗团队成员。如果您是 MSK 的患者，并需要在 下午 5:00 周末或节假日联系医务人员，请您致电 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 2 - Last updated on February 17, 2023

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