

食管软食进食指南

Also available in English: LC85-1440
Esophageal Soft Eating Guidelines



www.nshealth.ca

食管软食进食要点

手术后或扩张术后，请遵循以下指南，以帮助降低发生并发症的风险（如刺激或阻塞）。

若您放置了食管支架 (**esophageal stent**)，则需遵循**步骤 3**：在支架留置期间，请遵循食管软食饮食（详见第**5**页）。

进食要点

- 进食及饮水时请保持坐姿。餐后请继续保持坐姿至少**30**分钟（半小时）。
 - > 若您体内放置了支架，这一点尤为重要。
- 手术后头**2**天，请缓慢进食和饮水。每小时饮水量不应超过**1**杯（**250**毫升）。
- 避免食用或饮用过热或过冷的食物或饮品。
- 当您开始感到饱时，请停止进食及饮水。
- 睡前**3**小时停止进食及饮水。
- 为预防胀气或腹胀，请**避免**以下行为：
 - > 使用吸管
 - > 咀嚼口香糖 (**gum**)
 - > 食用硬糖 (**hard candies**)、薄荷糖 (**mints**) 或含片 (**lozenges**)
 - > 饮用碳酸（和含气泡）饮料 (**carbonated (bubbly) drinks**)（如汽水 (**pop**)）

- 从第 3 天起，每日进食 6 至 8 次少量正餐及点心。
 - > 每餐份量控制在 1 量杯 (cup) 以内。
 - > 使用小号餐盘、碗、杯及餐具辅助控制食量。

为满足康复所需营养：

- 每日饮用 3 - 4 份高蛋白、高热量饮品 (high-protein, high-calorie drinks) (市售或自制，食谱详见第 10 页起)。
- 如需补充额外热量，请选择每份至少含 350 卡路里和 14 克蛋白质的营养补充饮品 (nutrition supplement drinks)，例如：
 - > 安素®加量装 (Ensure® Plus)
 - > 安素®进阶装 (Ensure® Advance)
 - > 博世特®加量装 (Boost® Plus Calories)
 - > 博世特®2.24 (Boost® 2.24)
- 如需补充额外蛋白质，可尝试将乳清蛋白粉 (whey protein powder)、脱脂奶粉 (skim milk powder) 或植物蛋白粉 (vegetable protein powder) 混入液体、酸奶 (yogurt)、果泥 (fruit puree) 或汤品 (soups) 中。
- 建议每日服用液体复合维生素补充剂 (liquid multivitamin supplement) 以促进康复。

步骤 1: 全流质饮食

- > 持续 14 天 (2 周)

步骤 2: 泥糊状饮食

- > 您的医疗团队可能会允许您在过渡至食管软食饮食前，将泥糊状食物 (puree foods) 与全流质食物 (full liquids) 搭配食用。
- > 有关泥糊状食物的更多信息，请参见第 4 页。

步骤 3: 食管软食饮食

- > 持续 4 周，或直到您与外科医生复诊的时间。

步骤 1: 全流质饮食

- 当您能够耐受清流质饮食 (clear liquids) 后，即可过渡到全流质饮食。
- 清流质饮食包括：
 - > 水 (water)
 - > 蔬菜水果汁 (vegetable and fruit juice) (无果肉 (pulp))
 - > 清汤 (soup broth)
 - > 清流质营养补充饮品 (clear nutrition supplement drinks) (按需)
 - > 果冻 (Jell-O®) (入口后软化成液体再吞咽)
- 全流质饮食包括质地顺滑、无固体颗粒且可倒出的食物。在过渡到全流质饮食期间，请继续摄入清流质饮食中的食物。

- 选择高热量、高蛋白的食物，例如：
 - > 牛奶 (milk)、奶昔 (milkshakes)、冰沙 (smoothies)
 - > 顺滑型酸奶 (yogurt) 与布丁 (pudding)
 - > 奶油浓汤 (cream soups) 及过滤后的混合汤品 (blended soups, strained)
 - > 顺滑的水果泥 (fruit purees) 和用牛奶稀释的煮熟谷物 (cooked cereals, thinned with milk)
 - > 经过滤且去皮去籽的果泥奶昔 (strained fruit smoothies without skins or seeds) (质地顺滑)
 - > 冰淇淋 (ice cream)、雪芭 (sherbets) 及冰糕 (sorbets)
 - > 营养补充饮料 (如安素® (Ensure®)、博世特® (Boost®)、怡保康® (Glucerna®)、或 Sperry™)

步骤 2：泥糊状饮食

- 继续遵循全流质饮食，并添加顺滑、经过滤的泥糊状食物，例如：
 - > 市售瓶装肉泥、蔬菜泥或水果泥 (store-bought bottled pureed meat, vegetables, or fruit) (无颗粒)
 - > 金宝汤® (Campbell's®) 和 Trepuree® 冷冻泥糊状主食 (frozen pureed entrées) 或自制并过滤的糊状食物

- 您可以在部分社区通过 VON 购买金宝汤® (Campbell's®) 和 Trepuree® 冷冻糊状主食。如需了解更多信息，请访问：
> <https://von.ca/en/von-care/meals-wheels-frozen>
- 食物的稠度（浓度）应类似顺滑的苹果酱 (applesauce) 或布丁 (pudding)。如有需要，可使用金属滤网去除任何块状物、纤维或种子。
- 如需了解更多信息，请向您的营养师索取手册 0624 《如何制作糊状食物 (How to Puree Foods)》：
> www.nshealth.ca/patient-education-resources/0624 (in English only)

步骤 3：食管软食饮食

- 在遵循全流质饮食 14 天后，您将过渡到食管软食饮食。
- 请确保所有食物柔软且湿润。可尝试添加酱汁 (sauces)、肉汁 (gravies)、人造黄油 (margarine) 或黄油 (butter) 使食物变得湿润。
- 将食物切成极小的碎块。将无骨鱼肉 (boneless fish)、鸡肉 (chicken) 和肉类 (meat) 剁碎或研磨。可尝试添加酱汁 (sauces) 或肉汁 (gravies)，或将食物加入汤 (soups) 或炖菜 (stews) 中。
- 小口进食，并充分咀嚼固体食物。

- 切勿吞咽坚硬块状物或干燥、易碎的食物。
- 每餐进食期间及餐后应少量多次饮水。
 - > 若您体内放置了支架，每咀嚼一口食物后请喝一小口水。

最佳食物选择	需避免的食物
<p>谷物制品 (Grain Products)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 熟制谷物 (cooked cereal) (如燕麦片 (oatmeal) 或小麦奶油粥 (Cream of Wheat®)) ● 遇奶即软的干谷物 (dry cereal that softens easily with milk) (如瑞氏脆米® (Rice Krispies®) 或玉米片 (Corn Flakes)) ● 搭配酱汁的意面 (pasta with sauce) ● 软炖菜 (soft casseroles) (如浇满酱汁的芝士通心粉 (macaroni and cheese), 不加面包屑顶层 (crumb topping)) ● 浸在汤汁 (soups) 或酱料 (sauce) 中的软糯米饭 (rice) ● 浸泡在汤 (soup) 中的碎饼干 (crushed crackers) 或去边面包块 (pieces of bread with crusts taken off) ● 用人造黄油 (margarine) 或黄油 (butter) 软化后，浸入液体 (liquid) (如糖浆 (syrup)、牛奶 (milk) 或茶 (tea)) 的煎饼 (pancakes) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 所有新鲜 (fresh)、松软 (doughy) 或硬皮 (crusty) 面包 (breads)、松饼 (muffins)、饼干 (biscuits)、华夫饼 (waffles)、吐司 (toast) 及烘焙食品 (包括派皮 (pie crusts)) ● 格兰诺拉麦片 (granola)、碎麦片 (shredded wheat) ● 含坚果 (nuts)、种子 (seeds)、椰肉 (coconut) 或干果 (dried fruit) 的面包 (breads) 和谷物 (cereals)

最佳食物选择	需避免的食物
<p>蔬菜 (Vegetables) 与水果 (Fruit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 去皮并软化至极熟的蔬菜，切碎后加入汤品 (soups)、酱汁 (sauces) 及炖菜 (stews) 中 • 去皮后软化成泥的湿润白土豆 (white potatoes) 或番薯 (sweet potatoes)、芜菁 (turnips)、胡萝卜 (carrots)、南瓜 (squash) 或欧洲防风草 (parsnips)，佐以肉汁 (gravy) 或酱汁 (sauce) • 软糯的酱汁焗土豆 (soft scalloped potatoes with sauce) • 罐装 (canned)、碎末 (ground) 或压碎 (crushed) 的番茄 (tomatoes)、番茄汁 (tomato juice) 及番茄浓汤 (tomato soup) • 切碎的黄豆角 (yellow beans) 或青豆 (green beans)，搭配软豌豆 (soft peas)，佐肉汁 (gravy) 或酱汁 (sauce) • 去皮的罐装熟制水果 (canned and cooked fruit with peels taken off) • 蔬果汁饮品 (fruit and vegetable juice) • 熟透的香蕉 (ripe bananas)，捣碎或充分咀嚼后食用 • 去皮的甜瓜 (melons)、芒果 (mangoes) 或蜜桃 (peaches)，捣碎或搅拌成果昔 (smoothies) • 苹果酱混合饮品 (applesauce blends) 	<ul style="list-style-type: none"> • 生蔬菜 (raw vegetables)、快炒蔬菜 (stir-fried vegetables)、沙拉 (salads)、凉拌卷心菜 (coleslaw) • 质地坚韧或纤维状的熟蔬菜 (tough or stringy cooked vegetables)，例如： <ul style="list-style-type: none"> > 菠菜 (spinach) > 芹菜 (celery) > 整粒豌豆 (whole peas) > 整条青豆 (whole green beans) 或黄豆 (yellow beans) > 球芽甘蓝 (Brussels sprouts) > 炖煮切块番茄 (stewed and diced tomatoes) > 芦笋 (asparagus) > 玉米 (corn) • 生鲜水果 (raw fruit) (香蕉 (bananas) 除外) • 菠萝 (pineapple)、葡萄 (grapes)、猕猴桃 (kiwis)、葡萄柚 (grapefruits)、橙子 (oranges)、柑橘 (clementines)、大黄 (rhubarb)、浆果类 (berries) • 果干或蜜饯类 (dried or candied fruit): <ul style="list-style-type: none"> > 葡萄干 (raisins) > 黑加仑 (currants) > 枣 (dates)

最佳食物选择	需避免的食物
<p>乳制品 (Milk Products)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 牛奶 (milk) 及替代品 (milk substitutes) (如牛奶 (cow's milk)、巧克力牛奶 (chocolate milk)、杏仁奶 (almond milk)、豆奶 (soy milk)、燕麦奶 (oat milk)) • 顺滑型酸奶 (smooth yogurt)、布丁 (pudding)、冰淇淋 (ice cream)、冷冻酸奶 (frozen yogurt)、慕斯 (mousse)、蛋奶冻 (custard)、雪酪 (sherbet) • 含液体的乡村干酪 (Cottage cheese), 需充分咀嚼后食用 • 稀薄奶酪酱 (thin cheese sauce) • 用于酱汁 (sauce) 或搭配牛奶 (milk) 的意大利乳清干酪 (Ricotta cheese) 	<ul style="list-style-type: none"> • 拉丝状煮熟奶酪 (stringy cooked cheese) (如融化的切达奶酪 (cheddar) 或马苏里拉奶酪 (mozzarella)) • 硬质奶酪 (hard cheese) • 含坚果 (nuts)、格兰诺拉麦片 (granola) 或果肉块 (fruit pieces) 的酸奶 (yogurt)、冰淇淋 (ice cream) 及冷冻酸奶 (frozen yogurt) • 干酪 (dry cottage cheese)
<p>肉类 (meat) 及替代蛋白质 (proteins)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 碎肉 (minced meat)、嫩肉 (tender meat) 或家禽 (poultry), 或软嫩无骨鱼 (soft boneless fish), 配肉汁 (gravy)、酱汁 (sauce) 或高汤 (broth) • 炒蛋 (scrambled eggs)、水波蛋 (poached eggs) 或溏心蛋 (soft-boiled eggs), 切碎后淋上融化的人造黄油 (margarine) 或酱汁 (sauce) • 煮透的软嫩豆类 (legumes) 或扁豆 (lentils) (如软糯烤豆 (baked beans) 捣碎并加酱汁 (sauce)), 可加入汤 (soups) 或酱汁 (sauces) 中 • 汤 (soups) 或酱汁 (sauces) 中的软豆腐 (soft tofu) 	<ul style="list-style-type: none"> • 干硬 (dry)、韧性强 (tough)、有筋 (stringy) 或筋膜 (gristly) 的肉类 (meats) • 带骨 (fish with bones) 或裹面糊的鱼 (fish with batter) • 培根 (bacon) • 坚果 (nuts) 和种子 (seeds) • 水煮蛋 (hard-boiled eggs) 和煎蛋 (fried eggs) • 花生酱 (peanut butter) (除非搅拌成奶昔 (smoothie) 或布丁 (pudding) 以减少黏性) • 质地坚硬的豆腐 (firm tofu) (除非搅拌成泥 (blended))

最佳食物选择	需避免的食物
<p>其他</p> <ul style="list-style-type: none"> • 营养补充饮料 (nutrition supplement drinks) (如 安素® (Ensure®)、博世特® (Boost®)) • 奶昔 (milkshakes) • 市售蛋奶酒 (store-bought eggnog)、雪酪 (sherbet)、果冻 (Jell-O®) • 含鲜奶油 (whipped cream) 的顺滑派馅 (smooth pie filling) (如香蕉奶油 (banana cream)、焦糖 (butterscotch) 或南瓜 (pumpkin) 馅), 且不含椰子块或碎粒 (chunks or pieces of coconut) (充分咀嚼的软香蕉块可食用) 	<ul style="list-style-type: none"> • 爆米花 (popcorn)、薯片 (chips)、玉米片 (taco chips) • 含坚果 (nuts)、种子 (seeds)、椰肉 (coconut) 或干果 (dried fruit) 的食物 (foods) • 腌菜 (pickles)、橄榄 (olives) • 含明胶的糖果 (candies with gelatin) (如软糖 (gum drops)、果冻豆 (jelly beans)) • 蛋糕 (cake)、派 (pie)、酥皮点心 (pastry) • 太妃糖 (toffee)

高蛋白高热量饮品配方

高蛋白牛奶 (High-Protein Milk)

份量：1 人份

能量：260 卡路里

蛋白质：19 克

1 杯 (250 毫升) 全脂牛奶 (whole milk)

¼ 杯 (60 毫升) 脱脂奶粉 (skim milk powder)，或其他乳清蛋白粉 (whey protein powder) / 植物蛋白粉 (vegetable protein powder)

1. 将粉末加入牛奶 (milk) 中。
2. 搅拌至完全溶解。
3. 冷藏保存，不超过 24 小时 (1 天)。

可用于：

- > 作为饮品 (drink)，加入奶昔 (milkshakes) 中
- > 搭配谷物 (cereal)、煮熟或打成泥的水果 (cooked or pureed fruit)
- > 用于汤品 (soups)、布丁 (puddings)、奶油酱汁 (cream sauces) 和土豆泥 (mashed potatoes)

高蛋白奶昔

份量：1 人份

能量：345 卡路里

蛋白质：22 克

1 杯 (250 毫升) 全脂牛奶 (whole milk)

½ 杯 (125 毫升) 细滑冰淇淋 (smooth ice cream) 或
冷冻酸奶 (frozen yogurt)

¼ 杯 (60 毫升) 脱脂奶粉 (skim milk powder), 或其他
乳清蛋白粉 (whey protein powder) / 植物蛋白粉
(vegetable protein powder)

½ 杯 (125 毫升) 水果 (fruit) (推荐香蕉 (bananas) 或
蜜桃 (peaches))

1. 将所有材料放入搅拌机 (blender)。

2. 搅拌至顺滑。

3. 冷藏保存，不超过 24 小时。

安全饮用自制饮品的方法：

- 请将饮品存放于冰箱，超过 24 小时请丢弃。
- 不得在室温下放置饮品超过 2 小时。
- 请勿在混合饮品中添加生鸡蛋 (raw eggs)。> 可使用蛋类替代品 (egg substitutes) (如 Egg Beaters® 或 Naturegg™ Simply Egg Whites™ 100% 纯液态蛋清 (Pure Liquid Egg Whites))。这些产品可在超市冷藏或冷冻区购买。

本指南中的信息仅作参考及教育用。这些信息无意取代医疗服务提供者的建议或专业判断。这些信息可能不适用于所有情况。如果有任何疑问，请咨询您的医护人员。

在此网站可找到本小册子以及所有患者资源：
www.nshealth.ca/patient-education-resources

与一位新斯科舍省的注册护士交流，拨打 811 或访问
<https://811.novascotia.ca>

编制单位：营养与食品服务部门 (Nutrition and Food Services)
设计与管理：新斯科舍省卫生图书馆服务
(Nova Scotia Health Library Services)

CH85-2577 © June 2025 Nova Scotia Health Authority
To be reviewed June 2028 or sooner, if needed.
Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>