

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 Sperri™)

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。

[illegible]

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>