

白血病移植后饮食指南：牢记“3要2不要”，降低排异风险！

白血病移植是患者抗癌路上的“重生关卡”，但移植成功并不意味着战斗结束。术后排异反应如同“隐形炸弹”，可能引发发热、皮疹、腹泻甚至器官损伤，而饮食管理是拆弹的关键一环。**医生反复强调：术后饮食需牢记“3要2不要”，做对能大幅降低排异风险！**



3要原则：筑牢抗排异的“饮食防线”

1、要“无菌饮食”，把好入口关

移植后患者免疫力近乎归零，一粒尘埃、一口变质食物都可能引发致命感染。

食材处理：肉类需彻底煮熟（中心温度达 75℃），蔬菜浸泡 20 分钟去农残，水果削皮后食用。

餐具消毒：每日用沸水煮烫碗筷，避免使用木质砧板（易藏菌）。

禁忌食物：隔夜菜、生鱼片、未杀菌奶制品、外卖熟食一律禁止。

2、要“高质营养”，修复免疫力

排异期身体急需“弹药”对抗免疫风暴，营养摄入需精准到位。

优质蛋白：每日摄入量 $\geq 1.5\text{g}/\text{kg}$ 体重（如 60kg 患者需吃 90g 蛋白，约等于 4 个鸡蛋+200g 鱼肉）。

维生素军团：西兰花、猕猴桃富含维生素 C 促进抗体合成；胡萝卜、南瓜中的 β -胡萝卜素能增强免疫细胞活性。

关键搭配：早餐可选牛奶+鸡蛋+小番茄；正餐用鸡肉泥+菠菜泥+南瓜泥的组合，易消化且营养全面。

3、要“少量多餐”，减轻肠道负担

移植后患者肠道黏膜受损，一次性进食过多易引发肠排异。

频次建议：每日 5-6 餐，每餐间隔 2-3 小时，每餐食量控制在 150-200g（约普通饭碗的 2/3）。

食物形态：初期以米糊、果蔬泥为主，逐渐过渡到软烂面条、肉糜粥，术后 3 个月后可尝试软饭。

2 不要原则：避开排异“雷区”

1、不要“粗暴进补”，警惕补品陷阱

燕窝、虫草、人参等大补食材可能含未知病原体，且部分成分会刺激免疫系统。

真实案例：32岁患者术后食用亲友赠送的“野生灵芝汤”，当晚突发肠排异，住院抢救17天。

安全替代：用鲫鱼汤（去油）、鸽子汤（少量）替代补品，既能补充营养又安全。

2、不要“尝鲜冒险”，远离过敏原

移植后免疫系统处于“重建期”，平日不过敏的食物也可能引发严重反应。

试吃法则：新增食物从1茶匙开始，观察4小时无过敏症状后再增量。

高危食物：海鲜、热带水果、坚果需谨慎。

