

借

临床营养解决方案系列科普丛书

丛书主编 北京协和医院 于康

贫血症的饮食解决方案

于康 傅泽宇 项艾 李冉 / 编著



JIEJUEFANGA

中国协和医科大学出版社

临床营养解决方案系列科普丛书

贫血症的饮食解决方案

丛书主编 于 康

于 康 傅泽宇 编著
项 艾 李 冉

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

贫血症的饮食解决方案/于康, 傅泽宇, 项艾, 李冉编著.
—北京: 中国协和医科大学出版社, 2004.12

(临床营养解决方案系列科普丛书/于康主编)

ISBN 7-81072-597-1

I. 贫… II. 项… III. 贫血病-食物疗法 IV. R556.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105732 号

临床营养解决方案系列科普丛书

贫血症的饮食解决方案

作 者: 于 康 傅泽宇 项 艾 李 冉
责任编辑: 刘建春 姜淑惠

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京竺航印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开
印 张: 4.75
字 数: 100 千字
版 次: 2005 年 1 月第一版 2005 年 1 月第一次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 10.00 元

ISBN 7-81072-597-1/R·590

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

丛书前言

对营养学家而言，均衡膳食与合理营养的概念及重要性已毋庸多言。但对普通大众而言，营养认识上的误区和膳食摄取上的失衡，不仅没有缩小和消失的迹象，相反，在科技高度发达、物质空前丰富的今天，却有不断产生并逐步扩大的趋势，由此产生的种种营养相关性疾病已成为威胁公共健康的重要问题。

众多严谨的营养学专业人士和相关学科的专家们在对此焦虑的同时，早已充分意识到在全民中进行营养宣教的重要性和迫切性。一方面，他们借助各种大众传播媒介，包括讲座、书籍、报刊、杂志、广播、电视和互联网等，不断地将更多的营养知识和信息传授到更广泛的群体中；另一方面，他们正从不断涌现的浩如烟海的各类信息中，去伪存真，去粗取精，以使读者获得科学而不是虚假、正确而不是错误的营养指导。多少年来，这种努力从未停歇。

这套科普从书的出版，正是上述这种努力的一部分。

我们作为北京协和医院的营养医师，在每日的临床实践中，深切了解患者对合理营养的迫切需求；深切了解他们需要什么，他们的困惑和误区是什么；深切了解如何才

能使他们准确了解和掌握合理知识，排除和走出困惑和误区。我们曾编写过多部营养学科普专著，经常参加各类的营养宣教和咨询活动，受到广大患者的支持和肯定，我们也由此获得了较为丰富的科普宣教经验和技巧。此次，我们将运用简洁的行文、严谨的观点和详实的内容，将一套涵盖临床营养诸领域的较为完整的科普教育丛书奉献给广大读者。我们可以负责任地讲，这套丛书所传播的均是目前被医学界和营养学界所公认的科学的信息和知识，覆盖了广大读者所关心的临床营养的主要领域。特别要提及的是，其中包含着北京协和医院营养医师们多年临床实践的经验和体会，我们愿借这套丛书将这些经验和体会与广大读者分享。

2

我们有理由相信，这套具有严谨性、科学性和实用性的科普丛书，一定会受到广大读者的关注。如果能使读者们获得更多的科学营养知识，我们将非常欣慰。

最后，我们愿用这样一句话与广大读者共勉：

“愿我们都成为自己的营养医师，愿合理营养使我们的明天更美好！”

丛书主编 于 康

本册前言

人体的血液、造血器官、出血机制和凝血机制中的任何环节出现病变，均称为血液性疾病，包括多种类型。贫血症是血液系统疾病中的一大类。因血液流动于全身各组织和脏器，故贫血症等血液性疾病可涉及全身各系统。

营养治疗是贫血症综合治疗的基础，其效果直接关系到贫血症患者的临床转归。因为贫血症的营养治疗不仅限于治疗贫血本身，它还包括其他脏器在内的人的整体营养调理。所以了解营养学的基本知识和原理是必要的。

本书深入浅出地阐述了营养的基本知识、各类贫血的营养治疗原则和饮食方案、各类特殊群体（包括孕妇、儿童、老年人等）贫血的饮食解决方案。我们希望也相信这本科普读物能为贫血患者进行合理有效的营养治疗提供有益的帮助。

于 康

2004 年 10 月于北京协和医院营养科



探索营养世界

营养的意义·····	(1)
营养对血液性疾病患者的意义·····	(1)
营养的物质源泉——膳食·····	(2)
七大营养素·····	(3)
能量——生命之源·····	(4)
三大产热营养素·····	(4)
能量的单位·····	(5)
脂肪和碳水化合物——产热生力军·····	(5)
能量的正负平衡·····	(6)
能量失衡对贫血患者危害大·····	(6)
如何评估能量摄入·····	(7)
蛋白质——生命的物质基础·····	(8)
蛋白质的来源与用量·····	(8)
脂肪，贫血患者不可缺·····	(9)
看得见和看不见的脂肪·····	(10)
碳水化合物的分类·····	(10)



目

录

贫血症的饮食解决方案

碳水化合物的功效·····	(11)
维生素量小作用大·····	(12)
矿物质的分类和功效·····	(13)
水——生命之源·····	(14)
每日饮水知多少·····	(15)
水的平衡·····	(16)
膳食纤维——肠道“清道夫”·····	(17)
膳食纤维的可溶与不可溶·····	(18)
从吃饱到吃好·····	(19)
平衡膳食——贫血患者的饮食基础·····	(20)
平衡膳食宝塔·····	(21)
烹饪方式对营养素的影响·····	(23)
肠内营养与肠外营养·····	(24)
静脉输液 ≠ 营养支持·····	(24)
营养支持途径 = 肠内营养 + 肠外营养·····	(25)
正确认识肠道的功能·····	(26)
当肠道功能允许时，首选肠内营养·····	(27)

常见治疗饮食

普食·····	(28)
软食·····	(29)
半流质膳食·····	(29)
流食·····	(30)
清流食·····	(30)
高热能高蛋白质膳食·····	(31)
低蛋白质膳食·····	(32)

限碳水化合物膳食·····	(32)
限脂肪膳食·····	(34)
中链甘油三酯 (MCT) 膳食·····	(35)
调整膳食纤维的膳食·····	(36)
限钠 (盐) 膳食·····	(37)
管饲膳食 (制剂) ·····	(39)
结肠镜 (或钡灌肠) 检查用膳食·····	(41)
胆囊造影试验餐·····	(42)
高脂肪试验膳食·····	(42)
潜血试验膳食·····	(43)
5-羟色胺 (5-HIAA) 试验膳食·····	(43)

血液疾病与营养

血液系统——人体最大的器官系统·····	(44)
血液——生命的载体·····	(44)
血红蛋白有什么生理功能·····	(45)
细胞和血红蛋白的正常值·····	(46)
认识血液疾病·····	(47)
血液性疾病的类型·····	(47)
血液疾病与营养·····	(47)
什么是贫血·····	(48)
贫血家族·····	(49)
贫血的发病机制和病因有几类·····	(49)
贫血按形态如何分类·····	(52)
贫血的诊断标准·····	(53)
红细胞生成需要哪些原料·····	(53)

贫血的饮食解决方案

贫血的表现·····	(55)
贫血可引起哪些系统的症状·····	(56)
贫血病人要做哪些检查·····	(57)
贫血治疗“两要点”·····	(58)
贫血的综合治疗包括什么内容·····	(59)
常见的导致贫血的营养素缺乏 (1)	
——铁缺乏·····	(61)
常见的导致贫血的营养素缺乏 (2)	
——叶酸缺乏·····	(62)
叶酸的供给量标准·····	(63)
导致叶酸缺乏的主要原因·····	(64)
常见的导致贫血的营养素缺乏 (3)	
——维生素 B ₁₂ 缺乏 ·····	(65)
不宜盲目补血·····	(67)

贫血的饮食治疗

缺铁性贫血

什么是缺铁性贫血·····	(69)
铁的作用·····	(69)
小细胞 + 低血色素·····	(70)
缺铁性贫血：最多见的单一营养素缺乏病·····	(70)
缺铁性贫血的常见病因·····	(71)
缺铁性贫血的临床表现·····	(71)
您需要多少铁·····	(71)

铁来自何处·····	(72)
动物铁、植物铁的吸收学问·····	(72)
维生素 C——助铁吸收有妙用·····	(73)
铁储存量与铁吸收率·····	(74)
缺铁性贫血的治疗·····	(74)
缺铁性贫血的饮食原则·····	(74)
缺铁性贫血食谱举例·····	(75)
缺铁性贫血的中医食疗·····	(76)

营养性巨幼红细胞性贫血

认识营养性巨幼细胞性贫血·····	(77)
营养性巨幼细胞性贫血流行全球·····	(77)
营养性巨幼细胞性贫血的临床症状·····	(78)
“牛肉舌”和“镜面舌”·····	(78)
营养性巨幼细胞性贫血的十大饮食准则·····	(79)
营养性巨幼细胞性贫血的饮食选择·····	(79)
营养性巨幼细胞性贫血的食谱举例·····	(80)

恶性贫血病人的饮食

什么是恶性贫血·····	(81)
恶性贫血的发病及临床特点·····	(81)
恶性贫血营养治疗的程序及目的·····	(82)
恶性贫血营养治疗的基本原则·····	(82)
恶性贫血营养治疗的食物选择·····	(83)
恶性贫血营养治疗的食谱举例·····	(83)



再生障碍性贫血病人的饮食

什么是再生障碍性贫血·····	(85)
再生障碍性贫血的病因·····	(85)
继发性再障的致病原因有哪些·····	(86)
再障是我国的常见病·····	(87)
再障的临床特点·····	(87)
再障的临床分型·····	(88)
再障患者要做哪些实验室检查·····	(89)
再障的综合治疗·····	(90)
再障的营养治疗原则·····	(91)
再障患者的食物选择·····	(92)
再障患者的食物禁忌·····	(92)
再障患者的食谱举例·····	(93)
再障的中医食疗配方·····	(93)

特殊群体贫血的营养治疗

孕妇贫血的营养治疗

育龄妇女、孕妇为什么会贫血·····	(95)
育龄妇女贫血的发病状况·····	(96)
育龄妇女、孕妇贫血的危害·····	(97)
如何诊断孕妇贫血·····	(98)
孕妇贫血与孕期有关系·····	(98)
如何解除育龄妇女贫血威胁·····	(99)
孕妇贫血会影响婴儿智能发育吗·····	(100)

妊娠贫血的食疗药膳配方·····	(101)
孕妇应何时补铁·····	(104)
孕妇应如何补铁·····	(104)

儿童贫血的营养治疗

何谓小儿营养性贫血·····	(105)
小儿缺铁性贫血的病因有哪些·····	(105)
小儿缺铁性贫血常发生在什么时期·····	(106)
小儿缺铁性贫血的主要症状是什么·····	(107)
小儿缺铁性贫血的基本营养原则是什么·····	(107)
缺铁性贫血患儿应选择哪些食物·····	(108)
缺铁性贫血患儿的饮食有什么禁忌·····	(109)
小儿巨幼细胞性贫血的主要病因是什么·····	(109)
小儿巨幼细胞性贫血的主要临床表现 有哪些·····	(110)
小儿巨幼细胞性贫血的营养原则和饮食 选择是什么·····	(110)
小儿营养性贫血的食疗配方·····	(111)
小儿营养性贫血的食物搭配·····	(113)
母乳喂养的婴儿比牛奶喂养的婴儿易得 缺铁性贫血吗·····	(114)
防止小儿贫血需合理添加辅食·····	(114)
小儿营养性贫血的食物制备·····	(115)

老年性贫血的营养治疗

老年性贫血的主要病因有哪些·····	(116)
--------------------	-------

预防老年性贫血的主要措施有哪些.....	(117)
----------------------	-------

附 录

附录 1 常见食物蛋白质含量	(119)
附录 2 常见食物脂肪含量	(121)
附录 3 常见食物碳水化合物含量	(123)
附录 4 常见食物膳食纤维含量	(125)
附录 5 常见食物含钾量	(129)
附录 6 常见食物含铁量	(129)
附录 7 常见食物中的含水量	(131)
附录 8 中国居民膳食能量推荐摄入量	(131)
附录 9 中国居民膳食蛋白质适宜摄入量	(133)
附录 10 中国居民膳食脂肪适宜摄入量	(134)
附录 11 中国居民膳食钙适宜摄入量	(134)
附录 12 中国居民膳食磷适宜摄入量	(135)
附录 13 中国居民膳食钾适宜摄入量	(135)
附录 14 中国居民膳食钠适宜摄入量	(135)
附录 15 常见食物的酸碱性表	(136)

探索营养世界



营养的意义

营养是指人体不断从外界摄取食物，经体内消化、吸收新陈代谢来满足自身生理需要、维持身体生长发育和各种生理功能的全过程。

营养主要来自于自然饮食。在特殊情况下，还需通过特殊的途径供给，如肠外营养和肠内营养支持等。

应特别说明的是，对血液性疾病患者，在很多情况下难以经口摄取足够的饮食，需借助肠外营养和肠内营养来提供能量和营养素。这是与其他疾病明显不同的一点。



营养对血液性疾病患者的意义

营养对血液性疾病患者有极为重要的意义。

首先，因种种原因，血液性疾病患者容易出现蛋白质-能量营养不良。恶性血液性疾病患者，在疾病后期往往出现恶性营养不良。还有很多血液性疾病患者，因出现各种消化道病变，可出现各种营养问题，如食管病变，不能正常摄取自然膳食，使摄入量不足；小肠消化不良，使摄入的营养素不能被很好地吸收和利用；腹泻使营养素大量丢失等等，均可导致程度不同的营养不良。在营



养不良状态下，血液性疾病患者病情亦出现反复，部分患者还可能造成病情恶化，形成恶性循环。

❖ 在很多情况下，血液性疾病患者，特别是那些恶性的血液性疾病患者，因不能正常吃饭或不能吃普食，只能依靠特殊的饮食方式供给能量，例如，采用流食、半流食、肠外营养或肠内营养支持等手段提供能量和营养素。与其他疾病相比，血液性疾病患者所需要的营养支持方式更多，营养治疗的难度更大，技术要求更高。但如果方法得当，往往能得到良好的临床效果。

❖ 血液性疾病患者的营养状况和疾病的临床预后关系极为密切。营养问题解决得好，病人的临床预后好转的可能性就明显增高；反之，如果忽视营养治疗或营养治疗方法不当，则病人的预后就要“大打折扣”。众多的临床研究和实践已经证实了这一规律。

2 综上，虽然血液性疾病患者存在种种的营养问题，但如果足够重视，采用合理的方法和适宜的途径，依据个体化和循序渐进的原则，血液性疾病患者的营养问题可得到有效的解决。



营养的物质源泉——膳食

一些人往往迷信保健品或补品，认为他们含有人体所需的营养。其实，大量的调查研究证实，营养的最佳来源还是我们平素的饮食。合理和均衡的饮食，是合理营养的源泉，是良好的生活方式的重要组成部分，是维护健康的物质基础。

这里，让我们先了解膳食的重要性。

☞ 食物供给我们维持身体活动所需要的能量。就象汽车开动需要汽油，空调送冷需要电力一样，人体也象一台机器，需要食物提供能量来运转。各种生命活动，从维持循环、心跳、呼吸等，到站立、行走、睡觉、读书、运动等，都需要食物提供能量。

☞ 人体的组织和器官（如骨骼、肌肉、牙齿、血液等）的生长发育也需要食物提供“建筑原料”，各种组织每日都在不断地更新和修补，这些也需要食物提供原料。

☞ 食物参与了维持正常渗透压、维持正常酸碱平衡等一系列生理生化活动，保持机体正常运转。

☞ 血液性疾病患者的食物量一般与健康者相近，但应根据患者的状况和疾病特点进行调整。这种调整包括饮食的种类（普食、半流食、流食、治疗饮食等）调整、质地（软硬度、残渣量等）调整、喂养方式（口服、鼻饲、造瘘、静脉等）调整。



七大营养素

人体生命活动所必需的营养素包括七大类，即

☞ 蛋白质

☞ 脂肪

☞ 碳水化合物

☞ 维生素

☞ 矿物质

☞ 水

☞ 膳食纤维