

张洪春/主编

百病饮食指南

本书以常见病为纲,采用问答的形式,介绍了临床各科患者的饮食事宜。每种病包括:

1. 扼要介绍疾病的概念及病因;
2. 患某种病时应吃和不应吃的食物;
3. 服用常规或某种特殊治疗药物时不宜食的食物。

本书较准确地回答了患者及其家属的实际饮食问题。

华夏出版社

百病饮食指南

主编 张洪春
编者 王成祥 王宪军 朱尧武
李清霞 陈燕 张洪春
徐君东

华夏出版社

1994年·北京

(京)新登字 045 号

百病饮食指南

张洪春 主编

*

华夏出版社出版

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

机械工业出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.75印张 120千字

1994年6月北京第1版 1994年6月北京第1次印刷

印数 1-6 000册

ISBN 7-5080-0596-1/R·161

定价:4.80元

编者的话

饮食是人类为了维持生命和机体各个器官的正常活动而摄取营养的主要途径。合理的饮食,是人体正常的生长发育、修补组织、维持体内各种生理活动、提高机体抵抗力和免疫功能的重要保证;不合理的饮食(摄入过多或不足),会造成不良的影响。调整饮食的质和量,以配合临床治疗的需要,可以作为治疗疾病的一种主要方法,也可以作为治疗疾病的必要辅助措施。合理的饮食是预防疾病、治疗疾病综合措施中的一个组成部分,与药物、手术、理疗及其它疗法具有同等的重要性。

我们在医疗工作中,深感饮食在预防疾病、治疗疾病过程中的重要性,同时也感受到广大人民群众特别是疾病患者对饮食的有关知识了解尚十分不足,随着人民群众生活水平的不断提高,其表现日益突出。日常工作中,时常有患者及家属询问:“大夫,患××病,怎样在饮食方面加以注意?”、“大夫,患××病,吃××行吗?”等等。患了病,应该吃什么样的食物,不应该吃什么样的食物,服用药物时又应禁忌哪些食物,是患者及其家属迫切需要了解的,但有时即使医生自己患了病,也不知道应该吃什么才好,而回答这些问题,也成为医务工作者日常工作的一部分。

基于上述原因,我们编写了这本小册子。它以常见病为纲,采用问答的形式,叙述包括传染病、内科病、外科病、妇科病、儿科病、五官病等病人的饮食事宜。每种疾病分①扼要介绍疾病的概念及形成原因;②患某种疾病时应该(可以)吃的食物和不应该(不可以)吃的食物;③服用常规或某种特殊治

疗药物时不宜食的食物等三部分,力求明确回答患者及家属的实际问题。

由于参加本书编写的同志,均为从事临床一线工作的,营养学知识水平有限,书中所述,难免有挂一漏万之处,希望广大读者不吝赐教,给予批评指正。

本书的出版,得到山东邹城市铜山酒厂的慷慨赞助,谨此致谢。

张洪春

于北京中日友好医院

目 录

流行性感冒.....	(1)
病毒性肝炎.....	(2)
伤寒.....	(4)
细菌性食物中毒.....	(5)
细菌性痢疾.....	(7)
肺结核病.....	(9)
钩端螺旋体病	(11)
慢性铅中毒	(12)
放射病	(13)
急性酒精中毒	(14)
中暑	(15)
矽肺	(16)
红斑性狼疮	(17)
慢性支气管炎	(19)
支气管哮喘	(20)
支气管扩张	(22)
肺脓肿	(23)
糖尿病	(23)
肥胖症	(28)
痛风	(31)
苯丙酮尿症	(36)
卟啉病	(38)
慢性心功能不全	(40)

冠心病	(42)
心肌梗塞	(43)
高血脂症	(44)
高血压病	(46)
反流性食管炎	(48)
食管失弛缓症	(50)
急性胃炎	(51)
慢性胃炎	(54)
消化性溃疡	(56)
胃切除术后远期并发症	(58)
克隆病	(61)
吸收不良综合征	(63)
短肠综合征	(65)
溃疡性结肠炎	(67)
便秘	(70)
腹泻	(72)
脂肪肝	(75)
肝硬化	(77)
肝性脑病	(79)
胆囊炎	(83)
胆石症	(84)
急性胰腺炎	(86)
慢性胰腺炎	(88)
急性肾小球肾炎	(90)
慢性肾小球肾炎	(91)
肾病综合征	(92)

急性肾功能衰竭	(93)
慢性肾功能衰竭	(94)
肾石病	(95)
血液透析	(96)
三叉神经痛	(97)
多发性神经炎	(98)
癫痫	(99)
急性脑血管病	(100)
重症肌无力	(101)
周期性麻痹	(102)
肝豆状核变性	(103)
亚急性脊髓联合变性	(104)
糙皮病	(104)
肿瘤	(105)
手术患者的饮食	(108)
胃切除术后	(111)
脑外伤	(113)
软组织的急性化脓感染	(114)
烧伤	(115)
痔	(118)
妊娠呕吐	(119)
急性乳腺炎	(120)
痛经	(122)
婴儿腹泻	(123)
食物过敏	(126)
脱发	(126)

白癜风.....	(127)
斑秃.....	(128)
荨麻疹.....	(129)
青光眼.....	(130)
白内障.....	(131)
龋齿.....	(133)
牙周病.....	(135)
口腔粘膜病.....	(136)

附篇一 医院常用饮食

(一)基本饮食.....	(139)
(二)治疗饮食.....	(141)
(三)检查用饮食.....	(144)

附篇二 常见食物成份表

表一:常见食物营养成分	(146)
表二:食物的氨基酸含量	(157)
表三:食物维生素 B ₆ 、泛酸、叶酸、B ₁₂ 含量	(161)
表四:食物的胆固醇含量	(163)
表五:食物的钾、钠、镁、氯含量.....	(165)
表六:食物的碘含量	(176)

流行性感冒

1. 何谓流行性感冒？有何临床表现？

流行性感冒是由流感病毒所引起的急性传染病。临床表现为起病急、病程短、发热恶寒、头痛、全身酸痛、鼻塞流涕等，有时可继发肺炎。

2. 患流行性感冒宜食哪些食物？

流感患者饮食以清淡的流质或半流质食物为宜。恶寒发热明显者可选用米粥、玉米粥、藕粉、豆浆、面条、蛋汤等，可多加入生姜、葱白、胡椒等调料，趁热食用以助发汗，汗后病情多可减轻。伴有恶心呕吐等消化道症状者，可以适当用一些姜汤。热退食欲增加时，可食用鱼汤、馄饨、去油排骨汤、蛋羹等。另外还当多饮水，多吃新鲜蔬菜及大蒜等。这里介绍两个治疗流感的食疗验方。①生姜红糖煎剂煎汤代茶饮；②葱白、糯米生姜煎汤加米醋适量饮服。

3. 患流行性感冒不宜食哪些食物？

(1) 流感患者不宜食用脂肪及含油脂高的食品，如动物脂肪、核桃、松子、花生等。这类食物食入后产热增多，不利于退热，并且也影响病人食欲。

(2) 生冷、冰镇食品，如杏、李子等也不可食用。

(3) 发热时，含蛋白质高的食物不可多食。如鸡蛋、海参、鱼、虾、蟹等，这类食物食入后，在分解时产生较多的热量，使体内产热增多而散热减少，不利于退热。

4. 服用阿斯匹林期间为何不能喝茶？

感冒发烧时，人们普遍采用服阿斯匹林退热的方法，但在

服用阿斯匹林期间喝茶则有害无益。因为茶叶内的茶碱，能抵消阿斯匹林的作用，使其退热降温作用减弱。故服用阿斯匹林时不可再饮茶水。

病毒性肝炎

1. 何谓病毒性肝炎？有哪些临床表现？

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的传染病，临床主要表现为食欲减退、恶心、乏力、肝脏肿大及肝功能受损，部分病例可出现黄疸。急性期后有少部分患者转为慢性，肝功能可持续或反复损害。病毒性肝炎一般可分为甲、乙、丙、丁、戊五型，分别为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎病毒引起。甲型肝炎、戊型肝炎主要经消化道传播，乙型、丙型肝炎主要通过注射途径及日常生活接触传播。

2. 病毒性肝炎患者吃哪些食物为宜？

急性肝炎，胃肠道多有炎性病变，影响消化功能，故此期饮食应以清淡适口易消化的食物为宜，适当增加蛋白质、糖类及维生素等。主食可选用面粉、大米、粳米、荞麦、秣米、高粱、玉米、苡米、黄豆、黑豆、绿豆、扁豆、豌豆、赤小豆等，以维持必要的热量，但要避免体重增加过多，以防导致脂肪肝。制作方式可以熬粥、或磨粉作米糊或豆浆，也可制成窝头、馒头、米饭等。肝脏病变，常可出现多种维生素的缺乏，新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素，可以选用，如冬瓜、南瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、蕃茄、青椒、小白菜、大白菜、芹菜、菠菜、豆芽、大蒜、青蒜苗、藕、生姜、苹果、橘子等。野菜苦菜、车前草、蒲公英、小蓟等，具有一定的抗病毒作用，均可选用。动物肉类、水产品和禽

蛋类富含蛋白质可适当选用,用量以1克/日/公斤为宜,过多可加重消化不良症状。食欲不振明显者,为维持必要的热量,可以口服葡萄糖粉。

慢性肝炎由于肝细胞坏死,蛋白质丢失,需要摄入较多的蛋白质以补充消耗,以促使肝脏组织恢复,故应增加蛋白质的摄入,尤其是有肝硬变倾向者,应给予高蛋白饮食等。富含蛋白的食物有,植物蛋白如豆腐、豆芽、豆浆等豆制品;动物蛋白如鲤鱼、鲫鱼、甲鱼、鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、牛肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等,为防止消化不良,在烹调时可加入适量的砂仁或陈皮。慢性肝炎及肝硬化病人常出现皮肤干燥,眼睛干,夜盲等维生素A缺乏症状,可补充富含维生素A的食物,如动物肝脏、牛奶、蛋黄、鱼子等。

3. 病毒性肝炎患者哪些饮食当禁忌?

病毒性肝炎患者,以下饮食当禁:

(1)含脂肪和油脂多的食物当禁,如动物脂肪、油炸食品、松子、葵花子、花生等等。此类食物若食用过多,可使体内与脂肪代谢密切相关的胆碱大量消耗,致使脂肪代谢障碍而在肝内堆积,影响肝细胞功能。

(2)辛辣刺激当忌,如辣椒、胡椒、芥末、大蒜、生姜,因为这类调味品具有刺激性,所含某些成份对胃肠道粘膜具有刺激作用,还可抑制消化液的分泌,影响食欲。另外生姜含有姜辣素,能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死,而加重病情。

(3)含酒精的饮料如各种白酒、葡萄酒、啤酒等应忌用。因为酒精要经过肝脏代谢,其产物乙醇、乙醛对肝脏有直接毒害作用,当肝脏有病时,肝脏内各种酶的活性降低,影响了肝脏对乙醇、乙醛的解毒功能,使肝脏的损害加重。并且酒精还可

促进肝内脂肪的生成和蓄积,增加脂肪肝的发生率。

(4)慢性肝病不宜多吃含天然镇静剂的食物如小麦、土豆等。因为这类食物含有少量的天然二氮类物质,由于肝功能障碍,机体不能将其全部分解而排出体外,造成蓄积中毒。

(5)肝昏迷前期和肝昏迷时,应严格限制蛋白质的摄入,以防增加血氨含量,加重肝昏迷。

4. 病毒性肝炎患者是否吃糖越多越好?

过去曾长期认为,肝炎病人的饮食应以高碳水化合物为主,现在看来这种观点具有片面性。肝脏是糖代谢的重要场所,肝脏受损时,许多酶类活性降低,糖代谢发生紊乱,糖耐量降低。若过度食入糖类,会使血糖升高,由此而诱发糖尿病的报道临床并不少见,另外糖类蓄积,还有引起肝炎后脂肪肝的可能。因此肝炎病人糖类的摄入,以能维持机体所需热量为度,避免体重过度增加。

伤寒

1. 何谓伤寒? 有哪些临床表现?

伤寒是感染伤寒杆菌引起的一种急性肠道传染病。临床主要表现为持续发热、食欲不振、无欲貌、相对缓脉、玫瑰疹、脾肿大及白细胞减少等。严重者可发生肠出血、肠穿孔等合并症。病程经过复杂,病程较长。

2. 伤寒患者宜采用哪些饮食?

伤寒患者应以高热量、高营养、易消化的饮食为宜。包括足够的碳水化合物、蛋白质及各种维生素,以补充病人发热期的消耗,促进恢复。在发热期间,宜用流质或细软无渣的半流

质饮食,如米汤、稀粥、豆浆、牛奶等,并应少量多餐,每日热量要达到 8000kJ。恢复期病人,食欲增加,饮食需特别注意,一般热退后一周可给少渣软食,切忌吃质坚渣多不易消化的食物,以免诱发肠出血或肠穿孔。蛋白质可从牛奶、禽蛋、鱼、鸡肉、牛肉、兔肉等食物中摄取。无机盐和维生素的摄取以蔬菜泥、果酱、果汁为宜。

腹泻、腹胀明显的患者饮食宜少糖、少脂肪,因含糖、脂肪高的食物消化时肠道气体增加,加重腹胀。

肠出血及穿孔病人,暂停饮食及不必要的口服药,以防加重出血。

3. 伤寒患者哪些饮食不宜吃?

(1)质地坚硬、渣多及含植物纤维多的食物如大饼、煎饼、豆芽、芹菜、韭菜等当忌用,因为这类食物进入胃肠道后,机械刺激肠壁,容易诱发出血和穿孔。

(2)刺激性剧烈的调味品如辣椒、胡椒、芥末及烈酒等当忌用,因为这类食物刺激性较强,食入后刺激胃肠道,会使胃肠粘膜充血,加重病情。

(4)汽水和产气多的食物如红薯、土豆等当禁用,因为这类食物会加重肠胀气,加重病情。

细菌性食物中毒

1. 何谓细菌性食物中毒? 有哪些临床表现?

细菌性食物中毒是指进食被细菌及其毒素污染的食物而引起的急性感染中毒性疾病。按病原学分类,可分为沙门氏菌属、嗜盐菌属、变形杆菌、致病性大肠杆菌、葡萄球菌及肉毒杆

菌等。但根据临床表现的不同,可分为胃肠型食物中毒与神经型食物中毒两大类。胃肠型食物中毒主要表现为恶心呕吐、腹痛腹泻等急性胃肠炎症状;神经型食物中毒主要表现为眼肌或咽部肌肉的麻痹,如视力模糊、复视、斜视、眼睑下垂、咀嚼吞咽及呼吸困难等,死亡率很高。

2. 细菌性食物中毒患者饮食有哪些原则?

细菌性食物中毒急性期呕吐腹泻比较严重,消化功能低下,故其饮食应以清淡、易消化流质饮食为宜,可选用浓米汤、淡果汁、面汤等,以补充丢失的水分和无机盐,餐次应采用多餐少食为宜,一般每日5~6次。待到大便次数减少,有食欲感时,可加食去油排骨汤、牛奶、豆浆、蛋花汤等。随后可加用半流质饮食,如小米粥、糯米粥及小麦、高粱、秣米、绿豆、扁豆、莲子、苡米等杂粮熬成的粥,藕粉、馄饨、鱼汤、米线、鸡汤挂面等。腹泻呕吐已止,可加用软食,如蛋糕、肉饼、菜泥等。车前草、马齿苋、荠菜等野菜及大蒜、茶叶等均具有一定的抗菌消炎作用,食用有一定的治疗作用。有脱水倾向者,应口服大量糖盐水及橘子汁,以补充丢失的水分和电解质。

3. 细菌性食物中毒患者饮食有何禁忌?

细菌性食物中毒患者饮食禁忌:

(1)忌食生冷瓜果,如苹果、梨、香蕉、葡萄、柿子等及冰镇食品等。

(2)忌食质粗,容易促进肠蠕动的食物。如豆牙菜、芹菜、韭菜、菠菜、洋芋、生葱、生蒜等。

(3)忌食油炸及含油脂多的食物,如油条、腊肠、动物脂肪等,这些食物不易消化,不宜于胃肠功能的恢复;其它如松子、瓜子、核桃仁、花生等都富含油脂,具有通便作用,故对于细菌

性食物中毒的泄泻不利，故也当忌用。

4、细菌性食物中毒早期是否要禁食？

过去，在细菌性食物中毒早期，一般禁食 8~12 小时，目前则不提倡完全禁食。早期，胃尚未排空时，可适当喝一些食盐水催吐，有助于排除尚停留在胃中的带菌食物；若胃已排空，就不需催吐，可食用一些流质食物，如小米粥、糖盐水等。但因吐泻后，胃肠功能尚未恢复，故油腻、生冷及粗糙食品禁用。

5、细菌性食物中毒怎样预防？

注意饮食卫生是预防细菌性食物中毒的关键。不食病死的牲畜或家禽，不吃腐败变质的食物，不吃生食，防止生、熟食的交叉污染。肉类、海产品要充分煮熟。隔宿食物要充分加热煮熟。罐头、火腿、腌腊食品色、香、味改变者禁止进食。消灭苍蝇、蟑螂和老鼠，防止其污染食物。

细菌性痢疾

1. 何谓细菌性痢疾？有何临床表现？

细菌性痢疾是痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病。临床表现有畏寒、发热、腹痛、腹泻、脓血粘液便、里急后重等。以夏秋季节为多，发病无年龄界限，因致病菌不同和人体免疫情况的差异，临床表现轻重悬殊，一般可分为急性和慢性两大类型。

2. 细菌性痢疾患者食哪些食物为宜？

急性菌痢患者的饮食以清淡、易消化，不含粗纤维和油脂的流质或半流质食物为宜。慢性菌痢患者食物以少渣，富于营

养,易于消化,无刺激性的饮食为宜。

主食可选用梗米、糯米、小麦、大麦、莜麦、荞麦、小米、黄粱米、陈仓米、黄米、高粱、玉米、苡米、扁豆、豆角、豌豆、栗子、赤小豆、山药、莲子、绿豆等,此类食品均有不同程度的止泄痢作用,故用于本病有一举两得之妙用。腹泻严重时,可以熬成浓米汤。其它还可食用嫩蛋羹、藕粉、蛋花汤、绿豆水、菜汤等,少吃多餐。新鲜蔬菜和水果可制成菜泥、菜汤或淡果汁食用。大蒜、茶叶、藕、石榴有一定的杀菌止痢作用,可以选用。脱水明显者,可频服糖盐水。

野菜类可选蒲公英、马齿苋、荠菜、小蓟、苦菜等,现代药理研究这些食物均有一定的杀灭或抑制痢疾杆菌的作用。烹调方法以煮汤为宜,不加油或少加油。这里介绍两个用之有效的食疗方:①大蒜蒸熟内服,一次1~2头,每日2~3次。②绿茶60克加水浓煎,口服。

3. 细菌性痢疾患者哪些食物当忌?

急性菌痢患者以下饮食当忌用或少用:

(1)多渣食物:如韭菜、芹菜、洋葱、豆芽等,这类食物含有丰富的纤维素,刺激肠道溃疡面,加重腹泻,不利于炎症的恢复。

(2)刺激性的食物:如辣椒、胡椒、芥末等,这类食物,易刺激肠道溃疡面,不利于炎症的恢复。

(3)酒、汽水、蔬菜、水果等当忌用。

(4)禁食油腻和含油脂多的食物:油条、核桃仁、松子、花生等,这类食物含有丰富的油脂,具有缓泻作用,食用后,加重腹泻,不利于疾病恢复。

(5)肠道腐败严重时,应少吃蛋白质食物,如牛奶、鱼、肉、