



中国社会福利协会

人力资源和社会保障部
社会保障能力建设中心

养/老/服/务/指/导/丛/书

岗位技能培训推荐教材

老年营养师实务培训

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 陈 伟 何 仲



中国社会出版社



中国劳动社会保障出版社



北京大学医学出版社



中国社会福利协会

养/老/服/务/指/导/丛/书

人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心

岗位技能培训推荐教材



老年营养师实务培训

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 陈 伟 何 仲

中国社会出版社

中国劳动社会保障出版社

北京大学医学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年营养师实务培训/冯晓丽主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2014
(中国社会福利协会养老服务指导丛书)

ISBN 978-7-5167-1109-5

I. ①老… II. ①冯… III. ①老年人-营养卫生-岗位培训-教材 IV. ①R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 067290 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.75 印张 337 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价: 44.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换, (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

丛书编委会

顾问

- 张梅颖 十一届全国政协副主席
窦玉沛 民政部副部长
杨志明 人力资源和社会保障部副部长
陈传书 全国老龄委办公室常务副主任
王陇德 中国老年保健医学研究会会长、中华预防医学会会长
刘光和 中国社会福利协会会长

编委会主任

- 窦玉沛 民政部副部长

编委会副主任

- 詹成付 民政部社会福利和慈善事业促进司司长
包丰宇 民政部人事司司长
冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

丛书总主编

- 冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

编委会成员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 辉 | 王华丽 | 王素英 | 王喜太 | 王鲁宁 | 吕建设 |
| 刘晓虹 | 李建军 | 何 仲 | 沈水生 | 张 雁 | 张明亮 |
| 张恺悌 | 尚少梅 | 庞大春 | 洪 立 | 姚 莉 | 袁 德 |
| 高思华 | 高澍苹 | 郭 清 | 蒋志峰 | 傅 征 | 甄炳亮 |

分册编委会

主 编 陈 伟 何 仲

编 者 潘 杰 李春敏 李子建 康军仁 李海龙 牟 瑛

刘 红 司 永 何书励 钮丹叶 杨炯贤 李 宁

陈 伟 刘鹏举 刘燕萍 李融融 王 宜 曾 平

康 琳 赵 彬 李春宇 王 军

序

春回大地，柳绿桃红。正值2014年万物复苏、百花争艳的美好时节，中国养老服务业发展又喜添新枝，由中国社会福利协会组织编写的养老服务指导丛书—岗位技能实务培训教材即将面世。仅为此序，是为祝贺。

我国正面临着人口老龄化的严峻挑战，发展养老服务业的任务十分繁重。自从1999年我国步入老龄化社会以后，发展速度十分迅速。截至2013年底，我国60岁及以上的老年人口已突破2亿，达到2.0243亿，占总人口的14.9%，预计在2025年将突破3亿，2034年突破4亿，2054年突破4.72亿。与许多国家的老龄化进程相比，我国的老龄化还呈现出高龄化、失能化、空巢化等特点，对专业化养老服务和高素质养老专业人才的需求日益增加。

中国社会福利协会是民政部主管的全国性社会组织，自2010年成立以来，秉承“改善民生、推进社会福利事业发展”的宗旨，积极参与养老服务标准化、信息化、专业化建设，取得了丰硕成果：研发了养老服务标准化体系框架，组织起草、论证完成了多个养老服务标准；研发了国家养老服务信息系统，数据收集、机构管理、咨询服务、远程培训以及行业管理等功能正在逐步实现；特别是自2012年以来，在民政部本级福利彩票公益金的资助下，组织举办了多期极具实用特色的养老护理员、专业技术人员以及管理人员培训班，既为养老服务业的发展培养了一大批合格人才，也研发了一系列高质量的养老服务培训专业教材。

养老服务指导丛书—岗位技能实务培训教材是中国社会福利协会教材研发工作的成果之一。该教材从老年人和服务提供者的需求出发，围绕老年人康复服务、护理服务、居家照护服务、健康管理服务、康复辅具适配服务、中医保健服务等，汇聚了国

内外最新的理论研究和实践成果，体现了较高的专业水准，具有很强的实用性和指导性。可以说，凝聚了中国社会福利协会以及长期从事养老服务理论研究、人才培养、实务操作等社会各个方面的智慧和汗水，成果来之不易。我相信，教材的出版发行，必将对提升养老服务从业人员素质、推动养老服务专业知识普及推广、深化养老服务政策理论研究，发挥重要的作用。

当前，我国养老服务业发展正面临着前所未有的机遇。新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》将积极应对人口老龄化上升为国家的一项长期战略任务，并从法律上确立了“以居家为基础、社区为依托、机构为支撑”的社会养老服务体系框架；国务院办公厅颁布的《社会养老服务体系规划建设规划（2011—2015年）》，是国家首次将社会养老服务纳入专项规划范围，并明确了“十二五”时期社会养老服务体系建设的目标任务；去年国务院颁布出台的《关于加快发展养老服务业的若干意见》（国发〔2013〕35号），对发展养老服务业做了全面安排部署，进一步明确了养老服务业在国家调结构、惠民生、促升级中的重要作用。养老服务业前程似锦，养老服务业大有可为。让我们抓住机遇，携手并肩，努力把这一服务亿万老年人的夕阳红事业打造成蓬勃发展的朝阳产业！

民政部副部长

2014年4月15日

前言

随着老龄化社会的快速到来，我国已经成为世界上老年人口最多的国家，巨大的养老服务需求与专业化服务提供不足的矛盾日益突出。老年人最值得全社会的尊敬和爱戴，更需要关心和帮助。积极应对人口老龄化、为老年人提供有尊严的专业照护服务、从而提升老年人的生活水平和生命质量是全社会的共同愿望。近年来，政府部门将推进养老服务业快速发展作为重要民生工程，出台了一系列优惠扶持政策，其中重点强调专业化技能人才培养。2013年，国家民政部设立了彩票公益金专项资助，委托中国社会福利协会组织相关院校及研究机构研发了养老服务职业技能系列实训教材。

本教材以培训在养老机构工作和从事居家养老服务的营养师为目标，在制定的《老年营养师培训大纲》基础上完成了编写。为适应我国养老事业实际情况和发展趋势，教材编写过程中注重行业特点，把老年营养学的基础知识与老年营养服务的操作技能有机结合，以期满足社会对老年营养师的专业化与职业化的要求，实现集营养管理和营养服务于一体的老年营养健康照护目标。符合条件的参训人员在参加“老年营养师实务”培训、考试合格后，可获得相关职业资格证书。

本教材由三篇十八章内容组成：分为“老年营养学相关基础知识”“老年常见慢性疾病的营养指导”和“老年营养服务”三篇。其中上篇包括职业定位及素质要求、老年人的生理特点与营养需求、老年人营养评定与筛查等章节；中篇包括心血管、内分泌、神经、呼吸、消化、泌尿、血液、肿瘤等系统的老年常见疾病的营养指导，以及药物与营养的相互作用肠内肠外营养支持等章节；下篇包括运动-营养指导、烹调

技能、营养教育、中医药相关食疗营养基础等章节。教材内容安排科学合理，强调实用性和可操作性；内容通俗易懂，重点突出，步骤具体明确；附录列举了常用的数据和量表，便于查阅，从原理到方法层层递进式启发学员逐步掌握老年营养服务技能。通过系统学习，使学习者掌握老年营养管理与服务的基础知识和基本理论，同时具备独立完成对老年人的进行营养评估、营养管理，营养教育，营养指导等服务能力。

在本册教材编写过程中，北京协和医学院的专家团队在陈伟教授、何仲教授带领下，以高度的社会责任感投身工作，深入服务机构调研，与实务工作者共同切磋，结合自身的教学经验和实践经验，并广泛征求相关领域专家意见，为教材编写付出了辛勤努力，形成了一部既具有专业水准，又具有对岗位技能培训发挥引导作用的应用型教材，与同期开发的其他岗位专业技能实训教材相配套，将为加快我国养老服务业人才队伍职业能力建设发挥重要智力支撑作用。

在此，中国社会福利协会对国家民政部、教育部、卫生部、人力资源和社会保障部领导给予的关怀、信任和指导表示衷心感谢！对全身心投入系列教材编写的专家学者们表示崇高的敬意和衷心感谢！希望在不久的将来专家们的辛勤付出能转化为各专业技能岗位的优质服务，使全国老年人安享幸福晚年。

因本系列丛书属创新性尝试，时间有限，还需在培训工作实践中不断充实完善，不足之处恳请广大读者和学习者加以批评指正，并提出修改完善意见，我们将不胜感激。

丛书编委会

分册编委会

2014年2月

目 录

上篇 老年营养学相关基础知识

第1章 职业定位及素质要求	3
第1节 职业定位	3
第2节 职业资质	3
第3节 岗位职责	4
第4节 职业道德	5
第2章 老年人的生理特点与营养需求	6
第1节 老年人的生理变化	7
第2节 老年人营养素的需求	8
第3节 健康老年人的营养管理	32
第3章 老年人营养评定与筛查	37
第1节 老年人营养不良的定义、分型及其作用	37
第2节 营养筛查和评定	40

中篇 老年常见慢性疾病的营养指导

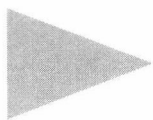
第4章 老年常见心血管疾病的营养指导	51
第1节 概述	51
第2节 高血压老人的营养指导	52
第3节 高脂血症老人的营养指导	54
第4节 冠心病老人的营养指导	56

第5节 肥胖症老人的营养指导	60
第6节 代谢综合征老人的营养指导	61
第5章 老年常见内分泌疾病的营养指导	65
第1节 概述	65
第2节 糖尿病老人的营养指导	66
第3节 甲状腺机能亢进症老人的营养指导	72
第4节 甲状腺机能减退老人的营养指导	73
第5节 骨质疏松症老人的营养指导	75
第6节 肌肉减少症老人的营养指导	80
第6章 老年常见神经系统疾病的营养指导	82
第1节 概述	82
第2节 脑卒中老人的营养指导	83
第3节 痴呆老人的营养指导	87
第4节 帕金森病老人的营养指导	91
第7章 老年常见胃肠道疾病的营养指导	96
第1节 概述	96
第2节 反流性食管炎老人的营养指导	97
第3节 消化性溃疡老人的营养指导	99
第4节 炎性肠病老人的营养指导	102
第5节 便秘老人的营养指导	103
第8章 老年常见呼吸系统疾病的营养指导	106
第1节 概述	106
第2节 慢性阻塞型肺病老人的营养指导	107
第3节 呼吸衰竭老人的营养指导	111
第4节 吸入性肺炎老人的营养指导	114
第9章 老年常见泌尿系统疾病的营养指导	118

第1节	概述	118
第2节	泌尿系统感染老人的营养指导	121
第3节	泌尿系统结石老人的营养指导	123
第4节	肾病综合征老人的营养指导	126
第5节	慢性肾功能衰竭老人的营养指导	128
第6节	透析治疗老人的营养指导	130
第10章	老年贫血的营养指导	136
第1节	概述	136
第2节	缺铁性贫血老人的营养指导	138
第3节	巨幼细胞性贫血老人的营养指导	140
第11章	老年肿瘤疾病的营养指导	144
第1节	概述	144
第2节	老年人癌症的营养预防	144
第3节	癌症老人的营养指导	148
第4节	患肿瘤老年人常见的营养误区	159
第12章	营养指导与药物治疗的相互作用	162
第1节	概述	162
第2节	药物与食物或营养素的相互作用	164
第3节	药物与肠内营养的相互作用	165
第4节	有益的药物与食物或营养素的相互作用	167
第13章	老年人的肠内肠外营养支持	169
第1节	概述	169
第2节	肠内营养	170
第3节	肠外营养	174
第14章	多重共病与营养	180

下篇 老年营养服务

第 15 章 运动—营养指导	187
第 1 节 老年运动—营养指导概述	187
第 2 节 运动方法	188
第 3 节 营养方案制订	192
第 4 节 营养与运动的结合	195
第 16 章 烹调技能	199
第 1 节 概述	199
第 2 节 老年营养与烹调	203
第 3 节 老年食谱推荐	207
第 17 章 营养教育	223
第 1 节 概述	223
第 2 节 营养咨询	225
第 3 节 营养教育	227
第 18 章 中医药相关食疗营养基础	233
第 1 节 中国食疗营养学的基础	233
第 2 节 食疗学的基础理论	236
第 3 节 传统食疗学与现代营养学	241
第 4 节 食疗学的基础应用	244
附录	255



上篇

老年营养学相关基础知识



第1章

职业定位及素质要求

第1节 职业定位

老年营养师是指通过老年营养学基础理论学习及专业营养指导技能操作培训，能对老年人体营养状况及膳食营养进行评价、管理和指导，开展预防常见的与营养相关的老年慢性病的饮食营养指导工作，具备适合老年人身心需求的营养膳食制作、老年人膳食营养状况调查分析能力，同时能进行老年营养食品开发的设计与评价的应用型高等职业技术人才。

老年营养师能够联合老年护理师、老年健康管理师以及老年康复师等专业人才，在饮食、疾病预防、健康管理等领域指导老年人，能够设计好方案并跟踪服务，以获得技能证书，能够合格上岗。

第2节 职业资质

要获得老年营养师职业资质，即要获得老年营养师国家资格证书，必须满足下述两个条件：

1. 符合申报条件。
2. 理论知识考试和专业能力考核及格。

老年营养师职业资质申报条件：

1. 在医学或食品、营养、保健相关行业连续工作 6 年以上，经老年营养师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

2. 取得公共营养师三级以上职业资格证书后，连续从事本职业工作 4 年以上，经老年营养师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

3. 医学或食品、营养学相关专业大专/本科应届毕业生，经老年营养师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书，可直接报考。

4. 具有非医学或食品及相近专业大学专科及以上毕业证书，连续从事本职业工作 1 年以上，经老年营养师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

其中：

相关职业含医疗、餐饮、营养、保健、食品、药品、营养教学或宣教等。

相近专业是指营养、保健、公共卫生、医学、护理、食品、生物技术、农产品加工、动物医学、烹饪等。

第 3 节 岗 位 职 责

老年营养师岗位职责包括两部分内容。

一、职业基本要求

职业基本要求包括职业道德和基础知识两部分。

1. 职业道德见第四节。

2. 基础知识是指本职业各等级人员都必须掌握的通用基础知识，包括熟练掌握相关专业理论知识，如医学基础知识、营养学基础知识、老年人营养基础知识、老年护理基础知识、食物营养和食品加工基础知识以及食品卫生学、食品学、卫生经济学等方面的专业理论知识，并了解经济、政策、社会与文化因素对膳食营养状况的影响，能从营养价值及食品卫生两方面进行食物选择，能合理选购及掌握烹饪技巧，了解食物营养价值评价方法，了解食品污染防治以及各类食品的卫生要求，可以根据不同老年人的身高、体重、身体强弱及身体健康状况的不同，个体化配制适合不同老年人群营养需求的膳食。有一定的研发能力，能够根据服务对象的口味和需求来提出针对性建议和方案，起到咨询和指导服务的作用，并能协调和指导整个饮食供应流程。有一定的文字及口头表达能力，有社会心理学、认知、教育以及行为科学的基础，有较高的沟通能力及语言技巧，并熟悉本专业的法律法规。