

医院病人膳食手册

YI YUAN BING REN SHAN SHI SHOU CE



黄嘉种
杨培云
徐燕华 编 著
轻工业出版社

医院病人膳食手册

黄嘉种 杨培云 徐燕华 编著



019551 7R462HJZ

轻工业出版社

内 容 提 要

本书主要介绍营养对人体健康的重要意义和各种疾病的营养疗法。全书共分十一章：第一章医院膳食在医疗工作中的意义和重要性；第二章医院膳食的种类；第三章内科疾病的膳食治疗；第四章外科疾病的膳食治疗；第五章妇产科疾病的膳食治疗；第六章儿科疾病的膳食治疗；第七章其他疾病的膳食治疗；第八章一些疾病的膳食要点；第九章试验膳食；第十章医院营养室的科学管理；第十一章医院常用食品的制备方法。

书后有附录，内容有：每日膳食中营养素供给量；常用食物的营养成分、氨基酸、胆固醇、无机盐和水含量以及对糖尿病人的膳食指导等。

本书可供全国各医院营养室、食堂和有关管理人员以及广大社会读者参考。

医院病人膳食手册

黄嘉种 杨培云 徐燕华 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路35号)

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

850×1168毫米 1/32 印张，8⁴/₁₆；字数：202千字

1987年1月 第一版第一次印刷

印数：1—6,000 平装定价：2.30元

统一书号：15042·2062

前 言

医疗营养对疾病的作用，我国早在2500年前就很重视。据周礼天官载称：医学分为四种，其中之一即为食医。《素问》中曾讲到“凡欲诊病，必问饮食起居”。《诸病源候论》中提到糖尿病宜用麦麸、梨、荸荠、山药、芋头、瓜及螺类食物代粮，少食多餐等。前人还指出用猪胰治疗糖尿病，用动物肝治疗夜盲症，用大豆治疗脚气病，用赤豆、冬青叶、鸡肝、猪肝或羊肝治疗核黄素缺乏症等。除此之外，在民间流行的许多秘方，有的是用药物和食物配合而起到一定的治疗作用。可见我国人民长期以来，就重视合理的饮食，对许多疾病提出了有效的食物疗法。

由于现代医学的发展，更加证明，对于疾病的治疗，应施行综合疗法，膳食治疗便是其中一个组成部分，因为合理的膳食调配可以增强病人的抵抗力，促进其组织及代谢功能的恢复，改善其营养状况，以便早日恢复其健康，故营养治疗对整个机体的健康恢复起到极其重要的作用。为了适应医院各科医师、营养工作人员及病人的需要，我们将有关资料汇编成册，全书内容包括：医院膳食在医疗工作中的意义及其重要性；医院膳食的种类；内科疾病、外科疾病、妇科疾病、儿科疾病以及其他疾病的膳食治疗；一些疾病的饮食要点；试验膳食；营养室的科学管理；医院常用食品的制备方法等。因限于编者水平，本书内容一定有不少缺点和错误，希望读者随时予以批评和指正。

本书承蔡梅雪副教授审阅和指导，特此致谢。

编著者

目 录

第一章 医院膳食在医疗工作中的意义及其重要性	(1)
一、营养治疗在医疗工作中的意义.....	(1)
二、营养治疗的目的.....	(1)
三、计划医院膳食时应注意的事项.....	(2)
第二章 医院膳食的种类	(4)
一、基本膳食.....	(4)
二、治疗膳食.....	(11)
第三章 内科疾病的膳食治疗	(30)
一、消化性溃疡病的膳食治疗.....	(30)
二、溃疡性结肠炎的膳食治疗.....	(33)
三、腹泻的膳食治疗.....	(34)
四、细菌性痢疾的膳食治疗.....	(36)
五、伤寒病的膳食治疗.....	(37)
六、便秘的膳食治疗.....	(38)
七、肝病的膳食治疗.....	(40)
八、胆石病的膳食治疗.....	(47)
九、急性胆囊炎的膳食治疗.....	(48)
十、慢性胆囊炎的膳食治疗.....	(49)
十一、急性胰腺炎的膳食治疗.....	(50)
十二、慢性胰腺炎的膳食治疗.....	(51)
十三、动脉粥样硬化的膳食治疗.....	(51)
十四、冠状动脉粥样硬化性心脏病的膳食治疗.....	(53)
十五、高血压病的膳食治疗.....	(53)
十六、急性肾小球肾炎的膳食治疗.....	(54)
十七、慢性肾小球肾炎的膳食治疗.....	(55)

十八、急性肾功能衰竭的膳食治疗·····	(56)
十九、慢性肾功能衰竭的膳食治疗·····	(57)
二十、肥胖症的膳食治疗·····	(58)
二十一、高脂蛋白血症的膳食治疗·····	(60)
二十二、糖尿病的膳食治疗·····	(65)
二十三、痛风高尿酸血症的膳食治疗·····	(69)
二十四、慢性肾上腺皮质机能减退症的膳食治疗·····	(72)
二十五、单纯性甲状腺肿(包括地方性甲状腺肿)的膳食防治·····	(72)
二十六、甲状腺机能亢进症的膳食治疗·····	(73)
二十七、贫血的膳食治疗·····	(73)
二十八、流行性腮腺炎的膳食治疗·····	(76)
二十九、异物误吞的膳食治疗·····	(77)
三十、误服碱性物质中毒时的膳食治疗·····	(78)
三十一、误服强酸中毒时的膳食治疗·····	(79)
三十二、倾倒综合征的膳食治疗·····	(79)
三十三、餐后血糖过低症的膳食治疗·····	(79)
第四章 外科疾病的膳食治疗·····	(81)
一、外科病人的营养·····	(81)
二、颅脑损伤病人的膳食治疗·····	(84)
三、烧(灼)伤病人的膳食治疗·····	(85)
第五章 妇产科疾病的膳食治疗·····	(89)
一、妊娠期病理性病变的膳食治疗·····	(89)
二、妊娠合并症的膳食治疗·····	(90)
三、产褥期瘀积性乳腺炎的早期治疗——采用外敷发酵面团(生大饼)方法·····	(94)
第六章 儿科疾病的膳食治疗·····	(96)
一、儿科膳食的分类·····	(96)
二、儿科疾病的膳食治疗·····	(110)

三、儿科常用婴儿食品的制备方法·····	(122)
第七章 其他疾病的膳食治疗·····	(128)
一、扁桃体摘除术后的膳食治疗·····	(128)
二、口腔、颌、面部损伤病人的膳食治疗·····	(128)
三、皮肤病的膳食治疗·····	(129)
四、精神病的膳食治疗·····	(130)
第八章 一些疾病的饮食要点·····	(131)
第九章 试验膳食·····	(150)
一、隐血试验膳食·····	(150)
二、胃液分析试验膳食·····	(151)
三、胆囊造影膳食·····	(152)
四、干膳食·····	(154)
五、莫氏试验膳食·····	(155)
六、肌酐试验膳食·····	(156)
七、饱餐试验膳食·····	(157)
八、测定基础代谢率的膳食·····	(157)
九、代谢膳食·····	(158)
十、同位素吸碘 ¹³¹ 试验膳食·····	(160)
第十章 营养室的科学管理·····	(161)
一、医院中设立营养室(部)的重要意义·····	(161)
二、营养室(部)的布置·····	(161)
三、营养室的组织和人员编制·····	(163)
四、营养室工作人员职责分工·····	(164)
五、营养室工作人员的培训·····	(166)
六、营养室的各项制度·····	(167)
第十一章 医院常用食品的制备方法·····	(175)
附录·····	(188)
一、中国人民每日膳食中营养素供给量·····	(188)
二、常用食物的营养成分·····	(190)

三	常用食物的氨基酸含量.....	(212)
四	常用食物的胆固醇含量.....	(220)
五	常用食物的钾、钠、镁、氯含量.....	(223)
六	常用食物的铜含量.....	(231)
七	常用食物的碘含量.....	(232)
八	常用食物的含水量 (按食部计算)	(233)
九	食物的酸碱性.....	(234)
十	每日膳食中微量元素的供给量.....	(235)
十一	衡量表.....	(236)
十二	对糖尿病人的饮食指导.....	(236)
十三	中华人民共和国食品卫生法 (试行)	(240)
十四	食品加工、销售、饮食业卫生五四制.....	(249)

第一章 医院膳食在医疗工作中 的意义及其重要性

一、营养治疗在医疗工作中的意义

合理的营养治疗是根据疾病的病理、生理特点，给病人适当的营养治疗膳食，以增强机体的抵抗力，促进组织修复，恢复代谢机能和纠正营养缺乏的一门科学。在医院中营养治疗是对病人综合治疗的一个组成部分，营养治疗与药物、手术、理疗及其他专门疗法具有同等重要性。合理的饮食不但可以改善病人的一般状况，促进疾病的治疗及健康的恢复，而且有时对疾病本身就是一种积极的治疗因素。因此，营养治疗是和医院医疗质量密切相关的一项重要工作。《素问》中说：“毒药攻邪，五谷为善，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益壮气。”说明药物主要是清除病邪，而以五谷、五果、五畜、五菜这些富有营养的食物来补精益气，这样，邪气去，正气才可能早日恢复。《素问》还指出：“饮食有节，饮食有时，饥饱得中”。又说“虚则补之，药以祛之，食以随之”。指出了有病不要只靠药物治疗，而忽视营养。因此，营养治疗在增进治疗效果上与医疗和护理同等重要。

二、营养治疗的目的

根据营养对机体产生的作用，营养治疗大体上可达到下述各种目的：

(一) 保证治疗和手术效果

在膳食中，根据病情需要，增减某些营养素，为治疗及外科手术创造条件。例如对手术前的病人通常给以高蛋白、高热量膳食，患肥胖症者给以减重膳食等。

(二) 纠正代谢失常的矛盾

通过膳食的调配可以纠正因代谢失常引起的各种矛盾，例如糖尿病患者由于胰岛素分泌失常而引起的糖、蛋白质和脂肪代谢紊乱，即可用称重膳食以节制或控制营养素的摄入，使之重新获得平衡。

(三) 减轻器官的负担

通过膳食调整，可以减轻某些器官的负担，例如对肾炎患者，为了减轻其肾脏负担，促使肾脏功能及早恢复，可以使用少盐或无盐膳食。

(四) 促进消化和吸收

针对病情需要，在膳食制备方法、膳食次数、时间安排等方面作适当的调整，以促进消化和吸收。例如胃肠病患者应用少渣、松软的膳食，以少食多餐为原则等。

三、计划医院膳食时应注意的事项

(一) 满足营养需要

医院病人的膳食，用得最多的是普通饭，所以特别重要。普通饭的设计首先要考虑营养要求的满足，而且必须是平衡膳食。在保证热量足够的基础上，应给以足量的优质蛋白质。三大供热营养素要保持一定的比例：蛋白质、脂肪、碳水化合物三者之比应为1:1:4~5，其发热量分别占总热量的10~15%（儿童15%），25~30%（儿童35%），55~60%（儿童50%）。在这个原则基础上，还须根据病情予以调整和改变，以适应临床要求，要达到既能配合治疗又兼顾病人整个机体的需要。

(二) 重视烹调方法与卫生质量

治疗膳食必须具有引起病人食欲的效用，不能引起食欲的膳食，质量好，但病人不爱吃或不吃，也起不到应有的作用。所以计划治疗膳食时，要讲究色香味，富于吸引力。并且在烹调过程中力求保存食物中的营养成分。此外，还需注意卫生质量，保证不发生食物中毒。

(三) 密切配合药物治疗与护理

拟订治疗膳食要根据医嘱。膳食的质与量、供应时间等均须密切配合临床需要，必要时营养师须参加会诊，以达到综合治疗的目的。

(四) 建立膳食治疗的宣传制度

为了使膳食治疗能够坚持执行，达到预期效果，必须争取病人的合作，所以需要经常向病人宣传，讲解膳食治疗的重要性和有关知识，并须把这种宣传活动制度化，以便病人自觉配合，否则很难达到预期的效果。

第二章 医院膳食的种类

一、基本膳食

(一) 普通饭

普通饭是没有特殊要求的病人的基本膳食。在医院中占绝大多数。

1. 膳食要求

(1) 除少用油炸等不易消化的食物外，一般与健康人的膳食相同。

(2) 所供营养素应符合病人需要、调配适当，动、植物食品兼备，每日达到平衡。

(3) 烹调方法应多变换，注意色香味美以增进食欲。

(4) 食物应易消化，温度应适宜。

(5) 辛辣和刺激性食物应少用。

2. 适用对象

(1) 不需有任何限制的病人及恢复期病人；无高烧情况，消化器官正常的病人，如外科、产科、眼科等病人。

(2) 无咀嚼不便的病人。

(3) 无明显影响消化吸收的病人。

3. 膳食举例（见表1）

(二) 软饭

1. 膳食要求

(1) 本膳食介乎普通饭与半流质膳食之间。

(2) 主食应较普通饭软而烂。

(3) 副食的菜与肉应剁碎、煮软，并以少含粗纤维者为主。

(4) 蔬菜所含的水溶性维生素C常因剁碎煮烂而受损失,故长期食用本膳食的患者必须多采用西红柿汁、菜水、水果汁等,以补充维生素C。

2. 适用对象

(1) 轻微发热病人。

(2) 牙齿不好,咀嚼不便 消化不良 老年人以及1~3岁的幼儿。

(3) 疾病恢复期、消化能力较差或患有严重消化道慢性疾病者,如消化性溃疡、结肠炎、结肠过敏、肠结核等。

(三) 半流质膳食

1. 膳食要求

(1) 食物须极软,呈半液体状态。

(2) 易于咀嚼及吞咽。

(3) 应少食多餐,每2~3小时进餐一次,每天5~6次。

(4) 如卧床病人每日供给热量应达1500~2000kcal,蛋白质应达到正常供给量(约每日65g)。

2. 适用对象

(1) 高烧病人。

(2) 身体较弱、不便咀嚼的病人。

(3) 有消化道疾病,如胃炎 消化不良等的病人。

(4) 手术后的病人及刚分娩后的产妇。

3. 膳食举例(见表2)

(四) 流质膳食

1. 膳食要求

(1) 食物的多半量是液体状或在口内溶化而成液体者。

(2) 应少食多餐,每2~3小时进食一次,每日6~7次。

(3) 不含刺激性食物。

表 1

普 通

时 间	食 物		重 量 (g)	蛋 白 质 (g)	脂 肪 (g)	碳 水 化 合 物 (g)	热 量 (kcal)
6:00	粥	米	50	3	1	39	177
	馒头	面粉	50	5	1	38	181
	豆腐干炒雪菜	腌雪里蕻	50	1	—	2	12
		豆腐干	25	5	2	2	46
		油	5	—	5	—	45
11:00	饭	米	150	9	2	117	522
	炒肉片	瘦肉片	75	13	22	1	254
		塌菜	150	5	1	3	41
	黄豆芽汤	黄豆芽	50	3	1	1	25
		油	10	—	10	—	90
5:00	饭	米	150	9	2	117	522
	荷包蛋	鸭蛋2个	80(市品)	10	11	—	139
	黄芽菜底	黄芽菜	150	2	—	4	24
	豆腐菠菜汤	豆腐	50	3	1	2	29
		菠菜	50	1	—	2	12
油		10	—	10	—	90	
共 计				69	69	328	2209

〔注〕本表所列数字，较适合于内科病人，如无消化道疾患，或进食量不受限制

① 因草酸含量高，钙不能被身体吸收和利用。

② 食物经过烹调后抗坏血酸含量保存率为98~45%。

饭 举 例

钙 (mg)	铁 (mg)	维生素A (国际单位)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
10	1.0		0	0.12	0.03	0.8	0
12	3.3		0	0.07	0.08	2.0	0
125	1.6		0.78	0.02	0.06	0.3	...
29	1.2		...	0.01	0.01	0	0
0	0		0	0	0	0	0
29	2.9		0	0.36	0.08	2.3	0
41	9.0			0.40	0.09	3.2	...
362	5.0		5.3	0.03	0.21	1.4	113
22	0.4		0.04	0.02	0.02	0.3	2
0	0		0	0	0	0	0
29	2.9		0	0.36	0.08	2.3	0
50	2.2			0.10	0.28	0.1	...
62	0.9	960	0.06	0.03	0.06	0.5	29
89	1.0		...	0.02	0.03	0.1	0
52 ^①	(1.0)		1.50	0.01	0.07	0.3	19
0	0		0	0	0	0	0
860	32.4	960	7.68	1.55	1.10	13.6	163 ^②

时，患者本人可适当增加主食量，以提高每日热量及蛋白质等营养素的摄入量。

表 2

半流质膳食举例

时间	食 物			重量 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水 化合物 (g)	热 量 (kcal)
6:00	粥	米		75	5	1	58	261
		肉松		15	8	2	1	54
9:00	豆浆加糖	豆浆	200ml		9	4	3	84
		糖		15	—	—	15	60
	甜饼干	甜饼干	2片	16	1	1	12	61
11:00	肉末碎菜	细切面 (面粉75g)		94	7	1	57	265
		瘦肉末		50	3	14	1	62
	浇面条	青菜		75	1	—	2	12
		油		5	—	5	—	45
2:00	过箩	赤豆		25	5	1	14	85
	赤豆泥汤	糖	200ml	10	—	—	10	40
		蛋糕	1块	15	1	1	10	53
5:00	粥 炒蛋豆腐 碎番茄	米		75	5	1	58	261
		鸡蛋		50 (市品)	6	5	—	69
		豆腐		50	3	—	1	16
		番茄		75	1	—	2	12
		油		10	—	10	—	90
8:00		藕粉	200ml	15	—	—	13	52
		糖		15	—	—	15	60
共 计					60	46	272	1742

〔注〕非消化疾病患者如五官科病人因治疗需要，进食半流质时每餐可适当增加主食量。例如一日之中增加米50g面粉25g，则蛋白质及热量可分别增加至65g及2003kcal。

(4) 此膳食所供给的热量、蛋白质及其他营养素不能满足每日需要，故仅能用于过渡性短期中。

(5) 使用这种膳食的病人 尤其是手术后的病人，常因病情需要只能少量进食，可给半量或少量流质，前者为含量的一半，后者则提出定量要求，如每次120ml 90ml、60ml等。

2. 适用对象

(1) 身体极弱，仅能吞咽液体食物者。

(2) 高烧病人。

(3) 食道有阻碍、吞咽食物有困难者。

(4) 消化道有溃疡或炎症者。

(5) 施行大手术及腹部手术后的病人。

3. 膳食举例（见表3）

表3 流质膳食举例

时 间	食 物		容量 (ml)	食品 重量 (g)	蛋白 质 (g)	脂肪 (g)	碳水 化合物 (g)	热量 (kcal)
6:00 A.m.	米汤加糖	米	200	10	1	—	8	36
		糖		10	—	—	10	40
9:00 A.m.	豆浆加糖①	豆浆	200		9	4	3	84
		糖		15	15	—	15	60
11:00 A.m.	蒸蛋羹	鸡蛋1个	200	50(市品)	6	5	—	69
		油		5	—	5	—	45
2:00 P.m.	番茄汁加糖②	番茄汁	100	100	1	—	3	16
		糖		10	—	—	10	40
5:00 P.m.	过箩赤豆泥汤③	赤豆	200	25	5	1	14	85
		糖		10	—	—	10	40
8:00 P.m.	牛奶加糖	牛奶	200		6	8	10	136
		糖		10	—	—	10	40