

“十二五”国家科技支撑计划项目



常见病 营养172问

—— 营养师教你怎么吃

中国营养学会临床营养分会编著
杨月欣 薛长勇 / 主编



北京大学医学出版社

“十二五”国家科技支撑计划项目

常见病营养 172 问—— 营养师教你怎么吃

中国营养学会临床营养分会编著

主编 杨月欣 薛长勇

北京大学医学出版社

CHANGJIANBING YINGYANG 172 WEN——YINGYANGSHI
JIAONI ZENMECHI

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病营养 172 问: 营养师教你怎么吃/杨月欣, 薛长勇主
编. —北京: 北京大学医学出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5659-1574-1

I. ①常… II. ①杨… ②薛… III. ①常见病—食物疗法—问
题解答 IV. ①R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 049208 号

常见病营养 172 问——营养师教你怎么吃

主 编: 杨月欣 薛长勇

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 董采萱 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 5 字 数: 150 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1574-1

定 价: 30.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编委会名单

主 编：杨月欣 薛长勇

副主编：刘景芳 许红霞

编 委：

- | | |
|-----|-------------------|
| 蔡 纓 | 南京军区杭州疗养院 |
| 陈 伟 | 北京协和医院 |
| 葛 声 | 上海交通大学附属上海市第六人民医院 |
| 韩 磊 | 青岛大学附属医院 |
| 胡 雯 | 四川大学华西医院 |
| 景洪江 | 空军总医院 |
| 李 莉 | 新疆医科大学第一附属医院 |
| 李艳玲 | 天津中医药大学第一附属医院 |
| 李增宁 | 河北医科大学第一医院 |
| 刘景芳 | 复旦大学附属华山医院 |
| 刘 敏 | 陕西中医学院第二附属医院 |
| 刘晓军 | 白求恩国际和平医院 |
| 吕阳梅 | 西安市中心医院 |
| 马文君 | 广东省人民医院 |
| 施万英 | 中国医科大学附属第一医院 |
| 孙明晓 | 北京怡德医院 |
| 孙 新 | 吉林省人民医院 |
| 谭桂军 | 天津市第一中心医院 |
| 王兴国 | 大连市中心医院 |

吴 萍	上海同济大学附属同济医院
辛 宝	陕西中医药大学附属第二医院
许红霞	第三军医大学大坪医院
薛长勇	解放军总医院
闫雅更	哈尔滨医科大学第一附属医院
姚 颖	华中科技大学同济医学院附属同济医院
张 明	北京大学深圳医院
张片红	浙江大学医学院第二附属医院
赵长海	第四军医大学西京医院
赵丽婷	天津武警医院
郑 璇	第二军医大学长海医院
周春凌	哈尔滨医科大学第二附属医院

前 言

俗话说“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，对健康的人是这样的，对不幸罹患疾病的患者来说也是这样。患者需要通过进食获得营养物质，促进机体的康复。然而，在疾病状态下，患者进食受限或进食较少是常见的表现，即便是感冒发烧，也会导致其不思饮食。对于严重的疾病和一些疑难疾病，由于起病急、拖延的时间长，诊断和各种医学检查需要禁食，以及各种治疗过程例如胃肠道手术、化疗、放疗等又影响进食，所以在疾病的发生、发展和治疗过程中，营养不良问题总是伴随而生，与疾病本身互为因果。这不仅影响对疾病的治疗，而且也影响患者疾病后期的康复。但不幸的是，疾病过程中出现的营养不良问题往往被患者本人、家属甚至临床医务人员所忽视，导致患者出现严重的营养不良，延误疾病的继续治疗，耽误患者后期的康复。可见，在疾病的治疗过程中，有必要重视患者的营养状况，及早发现营养不良问题，并及早采取必要的营养治疗和支持。

随着生活水平的提高，一些与不良的生活方式和饮食营养有关的慢性疾病，例如高血压、糖尿病及其并发症、肥胖、血脂异常、痛风以及心脑血管病等已经在我国高发和流行。在长期治疗这些疾病的过程中，只有改变和调整患者的饮食结构和进食内容，才能更好地控制这些疾病，减少疾病带来的痛苦和烦恼，提高患者的生活质量，延长其健康寿命。

关注患者的营养状况不仅是医务人员、营养技术人员的责任，也需要得到患者及其家属的配合和支持，从而共同防范患者出现严重的营养不良问题。为此，中国营养学会牵头，组织国内在一线工作岗位

上的临床营养专家们精心撰写了这本《常见病营养 172 问——营养师教你怎么吃》。书中讲述了常见病、多发病的饮食营养问题和解决对策，不仅贴近生活，更是作者们在临床实际工作中的经验总结，既科普又靠谱，供患者和家属参考。相信本书的出版一定能使读者受益匪浅。

特别需要提到的是，本书由“2012—2015 年度国家科技支撑计划”项目“公众健康知识及技术筛选与评价研究”（2013BAI06B00）支持完成，并得到了国家科技部社会发展科技司和中国科学技术协会科普部的支持和指导，对此表示衷心的感谢。同时，对出版社编辑人员的辛勤工作也深表谢意。对于书中存在的疏漏和不妥之处，我们诚挚地希望广大读者在阅读中提出宝贵的意见或建议。

中国营养学会临床营养分会主任委员

薛长勇

2017 年 3 月 5 日

目 录

导读	1
1 食物过敏和食物不耐受是怎么回事	2
1.1 为什么有的人会出现食物过敏?	3
1.2 食物过敏有哪些表现和危害呢?	3
1.3 为什么婴幼儿比儿童和成年人更容易出现食物过敏? 长大后也会一直这样吗?	4
1.4 哪些食物容易引起食物过敏呢?	4
1.5 如果确诊了食物过敏,是不是过敏的食物以后都不能 再吃了?	5
1.6 有些人喝牛奶拉肚子是食物过敏吗?	5
1.7 什么是乳糖不耐受?它跟食物过敏有什么区别?	5
1.8 如果出现了食物过敏,应该怎么办呢?	6
1.9 食物过敏能够彻底治好吗?	7
1.10 听说转基因食品容易导致食物过敏,是真的吗?	7
2 “拉肚子”了怎么办	8
2.1 为什么腹泻不能禁食?	9
2.2 为什么腹泻时有些东西不能吃?	9
3 便秘让人烦,膳食帮你忙	11
3.1 膳食纤维防治便秘科学吗?	12

3.2	哪些食物富含膳食纤维?	12
3.3	益生菌可以帮助“出口”吗?	12
3.4	适合便秘患者的益生菌都有哪些?	13
3.5	有通便的膳食良方吗?	13
3.6	便秘的患者如何选择食物和安排膳食?	14
4	不要轻视胃食管反流	15
5	不可忽视的“胃病”——胃炎	17
5.1	得了萎缩性胃炎与非萎缩性胃炎应怎样吃饭?吃什么食物好?	18
5.2	慢性胃炎患者如何安排饮食?	19
5.3	胃酸过多的患者应该吃什么食物?	19
6	合理膳食抗溃疡	20
6.1	蛋白质粉有助于溃疡的愈合吗?	21
6.2	消化性溃疡患者多吃稀饭好吗?	21
6.3	牛奶养胃吗?	21
7	炎症性肠病患者营养不良最要命	23
7.1	什么是炎症性肠病(克罗恩病、溃疡性结肠炎)?	24
7.2	炎症性肠病患者应该吃什么?	24
7.3	炎症性肠病患者能喝牛奶吗?	25
8	控制胰腺炎, 饮食很关键	26
8.1	暴饮暴食易诱发胰腺炎吗?	27
8.2	胰腺炎患者除了不能吃油腻的东西, 还应注意什么?	27
8.3	慢性胰腺炎患者选择食物应注意什么?	27
9	大吃大喝小心肝	29
9.1	为什么大吃大喝的人容易患上脂肪肝?	30
9.2	脂肪肝患者选择食物时应该注意什么?	30

10 慢性肝炎患者的饮食对策	32
10.1 为什么慢性肝炎患者要多吃富含蛋白质的食物?	33
10.2 为什么慢性肝炎患者不能吃得太油腻?	33
10.3 为什么慢性肝炎患者不能饮酒?	33
10.4 慢性肝炎患者适宜和不适宜吃的食物有哪些?	34
11 肝硬化离你有多远	36
11.1 什么是肝硬化?	37
11.2 肝硬化患者如何选择主食?	37
11.3 得了肝硬化, 如何选择肉、蛋、奶、豆类食物?	37
11.4 肝硬化患者对蔬菜和水果有什么特殊要求?	38
11.5 肝硬化患者要限制摄入盐和水吗?	38
11.6 肝硬化患者合并食管静脉曲张时应怎样选择食物?	39
11.7 肝硬化会导致肝性脑病(肝昏迷)吗?	39
11.8 肝性脑病患者的饮食有哪些特点?	40
12 控制胆囊炎和胆石症的招法	41
12.1 哪些饮食因素可能诱发胆囊炎和胆石症?	42
12.2 胆囊炎和胆石症患者可以吃甜食吗?	42
12.3 胆囊炎急性发作患者和胆石症患者如何安排进食和选择食物?	43
13 科学饮食, 让高血压“低头”	44
13.1 为什么多吃盐会升高血压?	45
13.2 为什么说高血压是一个生活方式病?	45
13.3 为什么吃素仍会发生高血压?	45
13.4 为什么高血压偏爱肥胖者?	46
13.5 为什么少吃盐就能降血压?	47
13.6 为什么补钙、补镁有利于降压?	47
13.7 为什么膳食纤维有助于降压?	48
13.8 为什么大量饮酒不利于血压控制?	48

13.9	为什么“地中海膳食”有助于降压?	48
13.10	为什么“终止高血压膳食”(DASH)有助于降压?	49
14	动脉粥样硬化患者的膳食攻略	50
14.1	冠心病患者需要控制血脂吗?	51
14.2	得了冠心病可以喝酒吗?	51
14.3	常吃坚果能软化血管吗?	52
14.4	吃橄榄油可以预防动脉粥样硬化吗?	53
14.5	常吃鱼油可以预防心血管疾病吗?	54
14.6	少吃猪肉、牛肉和羊肉有助于心血管健康吗?	55
14.7	冠心病患者能运动吗?	56
14.8	他汀类药物可以防治动脉粥样硬化吗?	57
14.9	多吃蔬菜、水果对血脂高的患者有帮助吗?	58
14.10	少吃肉、多吃豆可以改善血脂高的情况吗?	59
14.11	喝红酒、吃葡萄对冠心病患者有好处吗?	60
15	健康饮食, 预防脑卒中	62
15.1	通过饮食控制体重能减少脑卒中的发病机会吗?	63
15.2	采用饮食疗法能控制高血压、预防脑卒中吗?	63
15.3	通过饮食控制血糖可以预防脑卒中吗?	64
15.4	通过饮食控制血脂可以预防脑卒中吗?	64
15.5	高同型半胱氨酸与脑卒中有什么关系?	65
15.6	富含叶酸、维生素 B ₁₂ 的饮食可以预防脑卒中吗?	65
15.7	哪些不良饮食习惯可能促发脑卒中?	65
15.8	得了脑卒中饮食需要怎样调理?	66
16	预防心肌梗死从饮食入手	68
16.1	哪些不良的饮食行为与心肌梗死有关?	69
16.2	心肌梗死伴“三高”者饮食如何调理?	69
16.3	心肌梗死患者不能吃肉吗?	70
16.4	心肌梗死发生后饮食应注意什么?	70

16.5	为什么心肌梗死患者不能大量饮酒?	71
17	心力衰竭, 营养不能枯竭	72
17.1	合理饮食对心力衰竭患者有哪些帮助?	73
17.2	心力衰竭患者在选择食物时应该注意什么?	73
17.3	心力衰竭患者怎样添加膳食补充剂?	74
18	“老慢支”, 营养别透支	75
18.1	慢性支气管炎和慢性阻塞性肺疾病的患者如何安排饮食?	76
18.2	慢性支气管炎和慢性阻塞性肺疾病患者的营养原则具有哪些特殊性?	76
18.3	为什么慢性支气管炎和慢性阻塞性肺疾病患者可以采用高脂膳食?	76
18.4	慢性支气管炎和慢性阻塞性肺疾病患者在哪些特殊时期需要注意水的摄入量?	77
19	为什么说肺结核患者要加强营养	79
19.1	肺结核患者应如何安排饮食?	80
19.2	为什么我吃了很多蛋白粉, 却还是贫血、白蛋白指标低?	81
19.3	为什么我都出院回家了, 却还要与家人分餐?	82
20	患上“甲亢”该怎么吃	83
20.1	甲状腺功能亢进症患者为什么需要高能量、高蛋白质饮食?	84
20.2	甲状腺功能亢进症患者为什么忌用含碘高的食物?	84
20.3	甲状腺功能亢进症患者应该如何安排餐次?	85
20.4	甲状腺功能亢进症患者的饮食还有哪些需要注意的事项?	85
21	痛风, 痛起来让你发疯	87
21.1	哪些人容易患痛风?	88
21.2	血尿酸偏高就是痛风吗?	88
21.3	痛风患者应该怎么吃?	88

21.4	痛风患者可以喝肉汤吗？	91
21.5	痛风患者为什么要限制饮酒？	92
21.6	为什么建议痛风患者多喝水？	92
21.7	饮用苏打水对痛风患者有利吗？	92
21.8	痛风患者可以吃辣吗？	93
21.9	痛风患者需严格限制茶和咖啡吗？	93
21.10	痛风患者应该减肥吗？	93
22	调整生活方式，防治糖尿病	95
22.1	糖尿病患者能喝粥吗？	96
22.2	为什么推荐糖尿病患者吃一点儿粗杂粮？	96
22.3	糖尿病患者吃水果有哪些讲究？	97
22.4	为什么平衡膳食有助于控制餐后血糖？	97
23	从一日三餐做起，控制血脂异常	99
23.1	为什么高血脂被视为“隐性杀手”？	100
23.2	为什么饮食和血脂升高有密切关系？	100
23.3	为什么瘦人也会血脂高？	100
23.4	为什么高血脂者不宜进食动物内脏？	101
23.5	为什么饮酒、喝茶和咖啡会对血脂有影响？	101
23.6	为什么高血脂者在油脂摄入上讲究多？	102
23.7	吃鸡蛋过多会升高血胆固醇吗？	102
23.8	为什么膳食纤维对控制血脂有好处？	103
24	肥胖也是病	105
24.1	为什么肥胖也是病？	106
24.2	人为什么会肥胖？	106
24.3	到底怎样算肥胖？	107
24.4	进食与肥胖有什么关系？	108
24.5	体力活动减少是引起肥胖的主要原因吗？	108
24.6	为什么社会因素也是引起肥胖的原因之一？	108

24.7	肥胖有哪些严重危害?	109
24.8	预防肥胖有哪些措施?	110
24.9	哪些肥胖者适宜做手术?	111
24.10	为什么要提倡健康的饮食方式?	111
25	不要让慢性肾病成为隐匿的杀手	112
25.1	为什么称慢性肾病为“隐匿的杀手”?	113
25.2	哪些不良的饮食习惯会影响肾功能?	113
25.3	哪些饮食好习惯有助于防治慢性肾病?	114
25.4	肾病患者如何做到低盐饮食?	114
25.5	肾病患者如何做到优质低蛋白饮食?	115
25.6	为什么慢性肾衰竭患者要避免高钾饮食?	116
25.7	慢性肾病患者如何有效控制水分摄入?	116
25.8	透析患者的饮食应注意什么?	117
25.9	肾移植患者日常饮食要注意什么?	118
26	合理营养, 防治癌症	119
26.1	为什么癌症是可以预防的?	120
26.2	预防癌症的建议有哪些?	120
26.3	如何发挥植物性食物的抗癌作用?	121
26.4	为什么体重管理对癌症患者来说是最重要的?	122
26.5	如何预防癌从口入?	123
26.6	癌症患者如何巧用脂肪?	123
26.7	为什么癌症患者应避免高糖饮食?	124
26.8	加强营养会促进肿瘤生长吗?	124
26.9	为什么癌症患者不宜迷信“补品”?	125
26.10	为什么提倡癌症患者定期进行专业的营养咨询?	125
27	什么是营养性贫血	126
27.1	为什么缺铁会导致贫血?	127
27.2	为什么贫血会损害健康?	127

27.3	为什么植物中的铁很难被人体吸收?	127
27.4	为什么肉类有助于预防缺铁性贫血?	128
27.5	为什么维生素 C 有助于预防缺铁性贫血?	129
27.6	为什么孕妇要注意补充铁、叶酸及其他微量营养素?	129
27.7	为什么老年人容易缺乏维生素 B ₁₂ ?	130
27.8	为什么婴幼儿容易发生营养性贫血?	130
27.9	为什么素食者易患营养性贫血?	131
27.10	为什么胃切除患者易患营养性贫血?	131

28 别忽视烧伤患者的营养问题 132

28.1	为什么烧伤患者的饮食营养很重要?	133
28.2	烧伤患者的饮食需注意些什么?	133
28.3	哪些食物有助于烧伤患者的恢复?	134
28.4	如果烧伤患者不能经口吃饭怎么办?	134

29 重视骨质疏松, 防止骨折 136

29.1	骨质疏松主要有哪些典型的特点?	137
29.2	为什么老年女性更容易患骨质疏松症?	137
29.3	如何针对骨质疏松进行饮食调理?	138
29.4	预防骨质疏松的发生有哪些有效措施?	139

30 老年痴呆真可怕, 及早预防最关键 140

30.1	什么不良饮食习惯会增加患老年痴呆的风险?	141
30.2	为什么老年痴呆患者营养不良发生率高?	141
30.3	为什么大量饮酒增加患老年痴呆的风险?	141
30.4	为什么预防老年痴呆需要戒烟?	142
30.5	为什么肥胖会增加患老年痴呆的风险?	142
30.6	为什么老年痴呆患者需要补充 B 族维生素?	143
30.7	为什么补充蔬果有益于降低患老年痴呆的风险?	143
30.8	为什么地中海饮食模式可以降低患老年痴呆的风险?	144

导 读

人吃五谷杂粮，都可能生病。疾病本身影响进食，患者就有发生营养不良的危险。住院患者中大约有 1/3 存在不同程度的营养不良。营养不良严重影响疾病治疗，延缓患者的康复。重视和及时纠正患者的营养不良不仅仅是医生、护士的责任，也是患者本人和家人需要特别关注的。另外，糖尿病、超重和肥胖、高血压、心血管病等疾病的流行，都与不良的生活方式和饮食营养有关。因此，应关注饮食营养问题，掌握饮食营养知识，不要让自己的健康断送在无知和无所谓中。

本书列出了常见病的饮食营养关键问题，逐一解答。读一读，得到知识；做一做，收获健康！

1

食物过敏和食物不耐受是怎么回事

食物本来是为人体提供营养的，但有些人却在食用某些食物时遇到了麻烦，轻则出现胃肠不适、皮肤瘙痒或皮疹，重则危及生命，这就是食物过敏和食物不耐受。据统计，仅“食物过敏”在成人中的发病率就有1%~2%，在婴幼儿及儿童中则高达5%~8%，再加上可能人数更多的“食物不耐受”人群，这个话题确实不容小觑。

关键词

食物过敏，变态反应，蛋白质，食物不耐受，乳糖，脱敏

