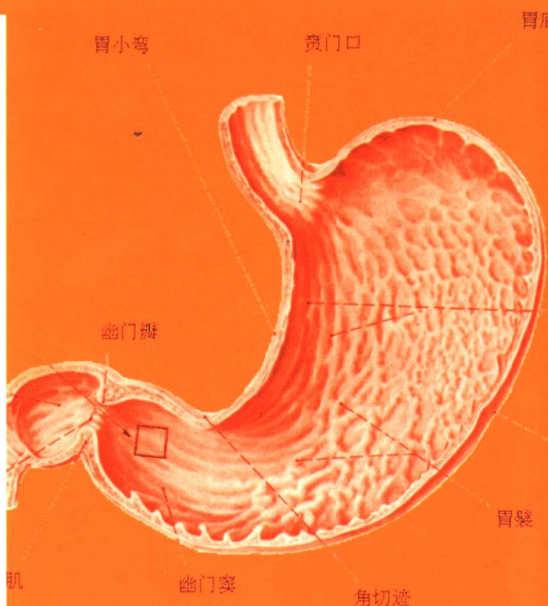


疾病与饮食丛书

胃肠道病



食谱

主编 董凤利
赵亚杰
郭晓微

黑龙江科学技术出版社

胃肠道病食谱

主 编 董凤利 赵亚杰 郭晓微

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

胃肠道病食谱/董凤利,赵亚杰,郭晓微主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2006.3
(疾病与饮食丛书)
ISBN 7-5388-5066-X

I.胃... II.①董...②赵...③郭... III.胃肠道病—食物疗法—食谱 IV.②R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022642 号

责任编辑 苏凤霞
封面设计 晴天工作室
版式设计 李大智

疾病与饮食丛书
胃肠道病食谱
WEICHANGDAO BING SHIPU
董凤利 赵亚杰 郭晓微 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)
印 刷 黑龙江省教育厅印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 6.5
字 数 160 000
版 次 2006 年 7 月第 1 版·2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—4 000
书 号 ISBN 7-5388-5066-X/R·1262
定 价 10.00 元

《胃肠道病食谱》

编 委 会

主 编 董凤利 赵亚杰 郭晓微
副主编 张国忠 孙文广 张 琳

前 言

胃肠道是人的重要器官，是食物进入体内被消化、吸收并排出残渣的重要场所，是人体从外界摄取营养物质的重要途径。胃肠道患有疾病，往往会影响食物的消化、吸收，继而影响机体的新陈代谢，并导致机体营养不良或其他疾病，甚至会危及生命。然而，人体患有其他疾病有时也会出现胃肠道的反应，导致胃肠道功能异常。胃肠道疾病的发生、发展、转归与饮食关系极为密切，不同类型的食物有的会加重病情，有的会引起复发，良好的饮食调理会促进康复，针对这一特点，我们编写了本书。

该书重点介绍了胃肠道常见病、多发病的营养治疗。从食谱入手，渗透科学、合理的营养理念，力求通俗易懂。每种疾病都简单介绍了该病的病因，临床特点，营养治疗原则，食物选择以及相应的食谱。为了便于大家掌握和参考食谱操作，还选择性介绍了膳食制作方法及药膳食疗。《胃肠道病食谱》是我们编写的“疾病与饮食丛书”之一，是我们献给读者朋友的一份礼物。我们相信，有这本书在手，您一定会更加呵护您的胃肠道。

由于水平有限，书中难免有不足之处，诚恳希望各位同仁和读者提出宝贵意见。

目录

胃食管返流病的营养治疗	(1)
食管癌的营养治疗	(8)
急性胃炎的营养治疗	(27)
慢性胃炎的营养治疗	(32)
消化性溃疡的营养治疗	(46)
胃癌的营养治疗	(58)
克隆氏病的营养治疗	(73)
短肠综合征的营养治疗	(83)
肠结核的营养治疗	(91)
溃疡性结肠炎的营养治疗	(103)
大肠癌的营养治疗	(115)
腹泻的营养治疗	(131)
便秘的营养治疗	(143)
膳食制作方法	(154)
附表 食物营养成分表	(187)

胃食管返流病的营养治疗

过多的胃内容物（包括十二指肠液）返流入食管引起烧心等症状，并可导致食管炎和咽、喉、气管等以外的组织损害，称为胃食管返流病。胃食管返流病在我国发病率较低，病情也较轻。本病是由多种因素如食管抗返流屏障、食管酸清除、食管黏膜防御和胃排空延迟等功能缺陷造成的消化道动力障碍性疾病，引起胃酸和其他有害物质如胆酸、胰酶等的食管返流，食管黏膜糜烂、溃疡等炎性病变。胃食管返流病的临床表现多样，轻重不一。主要表现为烧心和反酸，烧心部位出现在胸骨后或剑突下有烧灼感；其次是吞咽困难和吞咽痛，程度与进食种类、性质有一定关系，严重时可以出现放射痛。另外有一些患者的咽部不适，表现为异物感或堵塞感。常见的并发症有上消化道出血、食管狭窄等。详尽细致的了解病史有利于诊断。X线检查、内镜、食管测压、pH 监测及 Bernstein 灌酸试验，有助于明确诊断和揭示可能发生的并发症（如 Barrett 食管）。胃食管返流病的治疗是控制症状，治愈食管炎，减少复发和防止并发症。

治 疗 原 则



(1)减少进食量 饱食后易出现一过性下食管括约肌松弛，应细嚼慢咽，少量多餐。

(2)减少脂肪摄入 脂肪可以延缓胃排空，刺激胆囊收缩与分泌。烹调方法以炆、煮、炖、氽、烩等为主，忌油煎、炸及油腻食品。

(3)增加蛋白质摄入 蛋白质刺激胃泌素分泌,使下食管括约肌收缩力增加。

(4)增加维生素的摄入量 增加维生素 A、维生素 B 族及维生素 C 的摄入量。维生素来源于深色的蔬菜、水果和动物肝脏。

(5)肥胖者应减体重 肥胖患者因肥胖可使腹压增加,加重食物返流。

(6)改变生活方式,减少返流 睡眠时应斜卧位,床头抬高 10~20 厘米;避免餐后立即卧床以及睡前进食。



(1)宜用食物 选择富含蛋白质、低脂肪的食物,如各种鱼类、禽肉、豆制品、奶、奶制品、各种新鲜的蔬菜、水果等。

(2)忌(少)用食物 忌食油煎炸食物,高脂肪食物,辛辣刺激食物,易产气的食物,如生葱、生蒜、干豆类、萝卜、大量的糖等。



早餐: 大米粥(大米 50 克) 咸面包 50 克
茶鸡蛋 1 个 肉末拌圆白菜丝(圆白菜 200 克 瘦肉 15 克 胡萝卜 15 克)

加餐: 酸奶 125 克

午餐: 大米饭(大米 100 克) 熘丸子豆腐丁
(瘦肉末 50 克 豆腐 100 克 胡萝卜 25 克)



星期一



加餐：苹果 150 克

晚餐：大米饭（大米 100 克） 熘腰花（猪腰子 100 克） 素炒生菜（生菜 200 克）

加餐：牛奶 250 克

全天烹调用油 20 克，食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 064 千焦（1 920 千卡），蛋白质 89 克，脂肪 55 克，碳水化合物 267 克。

早餐：黄芪粥（大米 50 克 黄芪 30 克 红糖 5 克） 花卷（面粉 25 克） 煮鹌鹑蛋（鹌鹑蛋 5 个） 炆西芹花生米（西芹 150 克 水煮花生米 15 克）

加餐：苹果 200 克

午餐：黑米饭（大米 75 克 黑米 25 克） 清炖鱼（鲢鱼 100 克） 浇汁小白菜（小白菜 250 克 瘦肉末 15 克）

晚餐：枸杞子粥（大米 50 克 枸杞子 15 克） 发糕（面粉 50 克） 熘肉片香菇胡萝卜（瘦肉片 75 克 干香菇 10 克 胡萝卜 25 克） 芝麻菠菜（菠菜 150 克 瘦肉丝 15 克 芝麻 5 克）

全天烹调用油 18 克，食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 232 千焦（1 960 千卡），蛋白质 81 克，脂肪 64 克，碳水化合物 265 克。

早餐：二米粥（大米 30 克 小米 20 克） 馒头（面粉 50 克） 茶鸡蛋 1 个 炒肉末榨菜末（瘦肉末 15 克 榨菜 25 克）

加餐：草莓 100 克





星期三

午餐：米饭（大米 100 克） 熘肝尖（猪肝 50 克 胡萝卜 25 克） 肉片焖豆角（豆角 200 克 瘦肉 50 克）

加餐：酸奶 125 克

晚餐：枸杞子粥（大米 50 克 枸杞子 15 克）
发糕（面粉 50 克） 葱油鲤鱼（鲤鱼 150 克 葱、姜各 5 克） 炆双耳瓜片（木耳 5 克 银耳 10 克 黄瓜 100 克）

加餐：橘子 100 克

全天烹调用油 20 克，食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 127 千焦（1 935 千卡），
蛋白质 91 克，脂肪 54 克，碳水化合物 271 克。

早餐：豆浆 250 克 发糕（面粉 75 克） 炒肉片圆白菜木耳（瘦肉 25 克 圆白菜 150 克 木耳 5 克）

加餐：西瓜 300 克

午餐：米饭（大米 100 克） 沙锅鸡肉蘑菇（鸡腿块 100 克 鲜蘑 200 克）

加餐：酸奶 125 克

晚餐：桂圆莲子粥（桂圆 10 克 莲子 10 克 大米 50 克） 馒头（面粉 50 克） 滑溜里脊（里脊 75 克 青椒 50 克） 拌菜（黄瓜 150 克 西红柿 50 克）

加餐：牛奶 250 克

全天烹调用油 20 克，食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 043 千焦（1 915 千卡），
蛋白质 86 克，脂肪 50 克，碳水化合物 281 克。



星期四



星期五

早餐：馄饨（面粉 50 克 瘦肉 25 克 紫菜 5 克 香菜 50 克）

加餐：梨 200 克 酸奶 125 克

午餐：二米饭（鸡脯肉 75 克 菜花 150 克）
鸡片炖双耳（鸡腿块 100 克 木耳 5 克
银耳 10 克） 拌西芹（西芹 100 克
胡萝卜 25 克）

加餐：苹果 100 克

晚餐：米饭（大米 100 克） 蛋茸豆腐羹（豆
腐 200 克 鸡蛋 1 个 蒜苗 25 克 水
发木耳 10 克） 炒胡萝卜丝（胡萝卜
150 克）

加餐：酸奶 125 克

全天烹调用油 20 克，食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 039 千焦（1 914 千卡），
蛋白质 82 克，脂肪 56 克，碳水化合物 270
克。

早餐：龙须面卧蛋（龙须面 75 克 鸡蛋 1 个
西红柿 100 克）

加餐：哈密瓜 300 克 酸奶 125 克

午餐：米饭（大米 100 克） 葱烧海参（水发
海参 200 克 瘦肉 25 克 葱白 50 克）
肉丝拌菠菜（菠菜 200 克 瘦肉 25
克）

加餐：酸奶 125 克

晚餐：小包子（面粉 100 克 肉末 50 克 白菜
200 克） 紫菜汤（鸡蛋 1/3 个 紫菜
5 克）

加餐：牛奶 250 克



星期六



全天烹调用油 20 克, 食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 039 千焦 (1 950 千卡),
蛋白质 87 克, 脂肪 51 克, 碳水化合物 286
克。

早餐: 牛奶 250 克 面包 100 克

加餐: 苹果 200 克

午餐: 黑米饭 (黑米 25 克 大米 100 克) 滑
熘肉片油菜梗 (瘦肉 100 克 油菜梗 50 克 胡
萝卜 25 克) 木须柿子 (西红柿 200 克 鸡蛋
1 个)

加餐: 草莓 100 克

晚餐: 馒头 (面粉 100 克) 余鱼肉丸子冬瓜
(鱼肉 100 克 冬瓜 100 克) 炆木耳
菜 (木耳菜 150 克)

加餐: 酸奶 125 克

全天烹调用油 20 克, 食盐 5 克。

以上食谱提供能量 8 039 千焦 (1 957 千卡),
蛋白质 86 克, 脂肪 49 克, 碳水化合物 293
克。





粟米丸

配方：粟米 60 克。

制法与用法：将粟米洗净，烘干，研磨成粉，加适量水与少许食盐和成丸子，如枣粒大小，放入锅中蒸熟。空腹食用。

功效：有益气健胃，和中作用；主治脾胃气弱，食不消化，呕逆，反胃等。

反胃纳食方

配方：雪梨 1 个，丁香 15 粒。

制法与用法：将雪梨、丁香洗净，将丁香刺入梨内，用湿纸将梨包好，煨熟即可。食梨肉。

功效：生津益胃，降逆。

(赵亚杰)

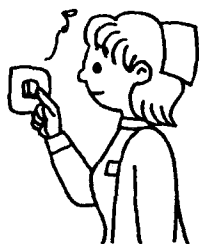
食管癌的营养治疗

食管癌是食管鳞状上皮的恶性肿瘤，进行性咽下困难为其最典型的临床症状。本病是人类常见的恶性肿瘤之一。我国是食管癌的高发国家，也是本病死亡率最高的国家。食管癌的确切病因不明，环境和某些致癌物质是重要的致病因素，可以归纳为以下四方面：①亚硝胺类化合物和真菌毒素；②食管损伤、食管疾病；③营养不良和微量元素缺乏；④遗传因素，食管癌的发病常表现家族性聚集现象。

食管癌的早期症状可以表现为：①咽下哽噎感，可自行消失和复发，不影响进食；②吞咽食物胸骨后和剑突下疼痛；③食物滞留感和异物感，咽下食物或饮水时，有食物下行缓慢并滞留的感觉；④咽喉部干燥和紧缩感，咽下干燥粗糙食物较为明显，此症状的发生也常与病人的情绪波动有关；⑤少数病人有胸骨后闷胀不适、背痛和暖气等症状。食管癌的后期症状则表现为：①进行性咽下困难，这也是绝大多数患者就诊时的主要症状，但却是本病的较晚期表现；②食物反流；③其他症状可以表现为声音嘶哑、呃逆等。

早期无体征，晚期则可出现消瘦、贫血、营养不良或恶病质等体征。当癌转移时，可触及肿大而坚硬的浅表淋巴结，或肿大而有结节的肝脏。

营养治疗可以改善营养状况，是食管癌重要的治疗方法之一。





一、食管癌的预防

(1)改良饮水、合理施肥 亚硝胺及其前体物硝酸盐和亚硝酸盐等主要是通过饮食进入人体的，高发区居民饮用的旱井水、池塘水中亚硝胺及其前体物的含量较高，因此，改造饮水设备，改善饮水质量，合理施肥和配方施肥，是避免亚硝胺及其前体物进入人体的重要措施。

(2)加强粮食的保管 注意粮食的防霉、去霉，不吃发霉变质的食品，改变不良的传统饮食习惯，提倡吃新鲜食品。

(3)注意平衡营养 多吃新鲜蔬菜和水果，多品种食物合理搭配，从食物中补充维生素 A、维生素 C、维生素 E、核黄素、胡萝卜素和微量元素硒等，必要时可以经口补充所缺的营养素制剂。

(4)养成良好的饮食习惯 禁止吸烟，少饮酒，避免过热及辛辣刺激的食物。讲究卫生，特别是每天刷牙漱口，注意口腔卫生。饮食方面要改变粗、硬、热、快及蹲食等不良习惯。

(5)宣传预防癌症知识 鼓励参加食管癌的初筛普查，重视预防措施或提供预防药物。

(6)其他 对食管上皮中度增生者，可以经口给予维生素 B 族及维生素 A 等。

二、食管癌术前营养支持



术前营养支持的目的是要满足病人的营养需要，改善病人的营养状况，增强机体的免疫功能，提高病人对手术及术后放



化疗的耐受力，达到延长寿命，提高生存质量的目的。

(1) 能量 能量供给量应视患者的营养状况、活动量、病情等而定，以维持患者理想体重为宜。建议每天每千克理想体重 126~147 千焦 (30~35 千卡)。

(2) 蛋白质 肿瘤患者高代谢，加上患者食物摄入量减少，易造成蛋白质缺乏。建议每天每千克理想体重摄入蛋白质 1.2 克左右，其中瘦肉、鱼、奶及其制品、蛋类和豆制品来源的优质蛋白，应占全天蛋白质供给量的 1/3 以上。

(3) 脂肪 清淡饮食，脂肪供给量以 40~50 克为宜。

(4) 维生素 应多吃新鲜含粗纤维少的叶菜、水果，以保证获得多种维生素。必要时可以遵医嘱口服多种维生素制剂。

(5) 少量多餐 食物宜软，少刺激，宜吞咽。此外，进食应多咀嚼，慢咽。

(6) 心情 保持进食时心情舒畅。

(7) 营养支持途径 术前应根据患者吞咽困难的程度，选择不同的营养支持途径。如症状较轻者可选用的饮食，以软食、半流质饮食、流质饮食或匀浆膳为宜；症状较重者可选用全流质饮食，或结合肠外营养支持。



(1) 宜用食物 在符合营养治疗原则的前提下，各类食物均可选择。蛋白质主要来源于瘦肉类、禽类、鱼类、奶及其制品、豆制品，以及有防癌、抑癌特殊功效的食物，如香菇、海带、紫菜、木耳、胡萝卜、圆白菜、苹果、红枣等。

(2) 忌(少)用食物 忌用辛辣刺激的食品。





1. 食管癌早期

患者有咽下哽噎感，但不影响进食时，可以进食软食或半流质饮食。



星期一

早餐：牛奶 250 克 面包 75 克 拌菠菜（嫩菠菜 200 克 芝麻 5 克）

加餐：苹果 200 克 酸奶 125 克

午餐：软米饭（大米 100 克）滑熘肉片（瘦肉 75 克 黄瓜 25 克 胡萝卜 25 克）
虾仁煨西葫芦（西葫芦 200 克 鲜虾仁 50 克）

晚餐：绿豆粥（绿豆 15 克 大米 35 克）发糕（面粉 50 克）煎焖带鱼（带鱼 100 克）烧冬瓜（冬瓜 250 克）

加餐：香蕉 150 克

全天烹调用油 25 克，食盐 5 克。

以上食谱提供能量 7 889 千焦（1 886 千卡），蛋白质 83 克，脂肪 56 克，碳水化合物 275 克。

早餐：红枣莲子粥（大米 50 克 红枣 15 克 莲子 15 克 红糖 5 克）茶鸡蛋 1 个
拌黄瓜丝（黄瓜 150 克）

加餐：香蕉 150 克

午餐：软米饭（黑米 25 克 大米 75 克）葱油鲤鱼（鲤鱼块 150 克）烧油菜（油菜心 200 克）

晚餐：二米粥（小米 15 克 大米 35 克）花



星期二