



病人饮食

浙江科学技术出版社



责任编辑 邱昭慎 马一鸣
封面设计 张妙夫

病人饮食

韩兆祺 主编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4.5 字数93,000

1984年4月第一版

1984年4月第一次印刷

印数: 1—25,600

统一书号: 14221·59

定 价: 0.39 元

编 者 的 话

饮食是人体生长发育和抵抗疾病的物质基础。当人体患病时，饮食供给病体与疾病作斗争所必需的能量；一旦病情好转，需要饮食补充营养，帮助病体尽快恢复健康。因此，任何疾病的预防和治疗都要有一定营养的饮食来配合。

我们在日常工作中，常遇到病人或病人家属询问某种疾病应该吃些什么饭菜；饮食上要注意些什么问题；饭菜如何调制得当等等。的确，这些问题很重要，它常常关系到对某种疾病预防和治疗的成效。

本书是根据我们几家医院营养室的实践材料，结合其他有关资料整理而成的，试图较完整地回答上述问题。书中所涉及的疾病，都是在饮食上有特殊要求的。外科病人手术后的饮食与肿瘤病人手术后的饮食基本相同，互相可以参照；如果肿瘤或外科病人兼有内科疾病，则应按内科疾病的需要选用相应的饮食。

病人的饮食是很复杂的。由于我们水平有限，对饮食和疾病的关系研究不深，书中难免有错，希望读者批评指正。

目 录

编者的话

一、饮食与疾病	(1)
二、病人饮食分类	(3)
(一) 基本饮食	(3)
普通饭菜	(3)
软饭菜	(3)
半流质	(5)
流质	(5)
(二) 特别饮食	(6)
高蛋白质	(6)
低蛋白质	(7)
高热量	(7)
低热量	(8)
少油	(8)
少渣	(8)
多渣	(9)
少盐、无盐或少钠	(9)
口腔半流质	(11)
清流质	(11)
管喂混合流质	(11)
三、疾病与食谱	(12)
(一) 内科疾病的饮食	(12)
肥胖病	(12)
高血压病	(14)
血脂过高症和动脉粥样硬化症	(17)

糖尿病	(20)
溃疡病	(26)
胆道和胰腺疾病	(29)
传染性肝炎	(32)
肝硬化	(36)
伤寒和副伤寒	(40)
便秘	(44)
腹泻	(45)
贫血	(47)
肾炎	(51)
尿毒症	(55)
结核病	(56)
常见甲状腺疾病	(59)
皮肤病	(61)
(二) 肿瘤外科疾病的饮食	(63)
鼻腔及副鼻窦肿瘤	(63)
喉部肿瘤	(65)
扁桃体癌	(66)
舌癌	(68)
食管癌	(69)
胃癌	(71)
肺癌	(73)
纵隔肿瘤	(75)
肝癌	(77)
结肠、直肠和肛管癌	(79)
子宫颈癌、绒毛膜癌与卵巢肿瘤	(82)
阴茎癌和睾丸肿瘤	(84)
膀胱肿瘤、甲状腺癌与乳癌	(86)

放射治疗	(88)
化学药物治疗	(90)
(三) 孕妇及妇产科疾病的饮食	(91)
妊娠早期	(92)
妊娠中、晚期	(94)
平产	(97)
剖腹产	(99)
妊娠水肿	(99)
妊娠中毒症	(101)
妊娠合并糖尿病	(103)
妊娠合并贫血	(103)
妊娠便秘和痔疮	(103)
(四) 儿科疾病的饮食	(104)
营养性贫血	(105)
营养不良	(105)
婴幼儿腹泻	(107)
佝偻病	(109)
四、附录	(111)
我国正常男性成人的身长与体重表	(111)
常用食物营养成分表	(114)
食物经过烹调后维生素含量的保存率	(117)
营养素的功用和缺乏时的表现	(122)
每人每日膳食中营养素需要量	(128)
部分食物中的胆固醇含量	(129)
几种适用农村的简易代乳粉	(131)
婴幼儿膳食营养成分计算法	(133)
幼儿一日膳食主要营养素计算表	(134)
五、菜谱索引	(135)

一、饮食与疾病

我们知道，要使身体健康，营养是相当重要的。人体需要的各种营养，如蛋白质、脂肪和糖等等，主要依靠每天的饮食来补充。如果饮食失调，就会妨碍人体的生长发育和新陈代谢；严重的还会引起疾病，影响寿命。如心血管系统疾病与摄取较高饱和度的固体脂肪有关；常吃大量的蔗糖容易发生血管硬化和冠心病；肥胖病是摄入食物的热量超过了人体活动消耗量，身体内脂肪沉积过多；软骨病是体内钙质缺乏引起的。而合理的饮食，往往有配合疾病治疗的作用。如胃十二指肠溃疡发作时，做到少吃多餐、吃半流质或软饭菜，常能达到比药物更好的疗效；糖尿病人饮食的总热量和蛋白质、脂肪、碳水化合物的分配，必须根据病人病情、体重和工作情况等加以调节和控制，不能单靠药物治疗；肾炎病人发生浮肿和心脏病人发生心力衰竭时，饮食必须少盐或无盐；高血压、动脉粥样硬化症及胆囊炎病人的饮食必须低脂肪等。这就是我们常说的“药补不如食补”的道理。

人的饮食，不管花样如何繁多，不外乎主食和副食两大类。按照我国人民的习惯，主食一般是指含淀粉的粮食，如大米、小麦、玉米、高粱、马铃薯、番薯等等；副食一般如鱼、肉、蛋、菜、瓜、果等。鱼、肉、蛋类主要提供蛋白质和脂肪；蔬菜和水果则是各种维生素和无机盐类的主要来源。掌握了各类食物的营养成分和防病特性，我们就可以根

据需要，更好地搭配饮食，充分发挥其积极作用。

饮食和药物对于人体的作用是不同的。饮食不是针对病人的某一疾病或器官，而是对整个身体起作用的。不同的疾病可以选用同样的饮食；而一种疾病的各个阶段，却可能要选用不同的饮食。一些别具风味的饮食可以起到一定的防病治病的作用，这与服用苦口良药使人在精神上的感受是截然不同的。精神因素、心理作用对人的身体健康和疾病的恢复不无关系。正因为如此，古时许多食疗方法虽不见诸经史记载，却能在民间世代相传。

我国地域辽阔，土壤、气候等自然条件适于各种养殖业的发展，以及各类粮、菜、瓜、果的生长，食品十分繁多。随着交通运输业的发展，各地物产交流增加，动植物异地养殖移植的研究推广，更有许许多多新的主食、副食品补充到人民群众的膳食中来，为饮食营养增添新的内容。

二、病人饮食分类

根据病人疾病的情况和个体的差异、咀嚼功能和消化吸收的强弱，可以分别采用多种形式的饮食，医学上把它分为基本饮食和特别饮食两大类。

（一）基本饮食

基本饮食的种类虽然很多，但按其质量及烹调方法，可分为普通饭菜、软饭菜、半流质和流质四种。

普通饭菜

1. 饮食特点 这种饭菜除少用煎炸的、不易消化的食物外，通常和一般健康人的日常饮食相仿。

2. 适用对象 凡胃肠消化吸收功能正常者，都可试用普通饭菜。一般适用于下列情况：（1）疾病恢复期，没有严重消化道病症；（2）没有口腔炎症和咀嚼不便；（3）没有发热者。

由于在病人的饮食中，普通饭菜占多数，所以对于它的制配，不仅须合乎营养需要，并须注意病人心理上的反应，以期达到配合治疗的目的。

软饭菜

1. 饮食特点 是由普通饭菜改变而来的，介于普通饭菜

与半流质饮食之间。其特点在于一个“软”字，必须是含渣滓少、便于咀嚼、易于消化的饭菜，烹调时必须切碎煮软，不能用油炸、油煎等做法。

2.适用对象 胃肠道消化、吸收功能尚不能适应普通饭菜的病人。一般适用于下述情况：（1）疾病恢复期消化能力较差，或有较严重的消化道慢性疾病，如消化性溃疡、结肠炎、结肠过敏等；（2）年老或咀嚼不便；（3）有低热或退热后不久。

3.主食 馒头、米饭、面条、面片、包子、饺子、馄饨等。

4.副食 （1）肉类，如瘦嫩的猪肉、牛肉、羊肉等；如能选用鸡、鱼、虾、肝、腰子等更好。肉类如果很嫩，可以切成较小的肉块炖烂供用；如用肉丝必须选用嫩的部分如鸡的胸脯肉、猪肉的里脊，其他如鱼片、肝片、虾片等都可以；如果因牙齿不好而咀嚼发生困难的，则可把肉剁成肉末，做成肉丸子、肉饼等。（2）蛋类除不可用油炸的外，任何烹调方法都可以。（3）水果应该去皮，香蕉、桔子、苹果、梨、桃、杏等都可用。蔬菜类应选用较嫩的，切成小段炒软稍煮即可；其他如很易煮烂的土豆，嫩的萝卜等。（4）应注意随时补充所需要的维生素，如加添菜汁、番茄（西红柿）汁、果汁等来代替饮料的一部分，这是补充维生素C及无机盐类的最好方法。

5.忌用食品 （1）油煎炸的食物；（2）生的蔬菜和凉拌的菜类；（3）硬果类，如花生米、杏仁、核桃等，但用此类食物制成的花生酱、杏仁酪等，则可采用；（4）粗纤维多的蔬菜，如豆芽、芹菜、韭菜、黄瓜、荸荠、藕及榨

菜等；（5）强烈的调味品，如辣椒、芥末、胡椒、咖喱等。

半流质

1. 饮食特点 以半液体的食物为主，比软饭菜更易消化，食品的外观呈半流动状态，渣滓含量极少。由于半流质饮食含水量多，所进食物较少，因此在营养供给上往往低于普通饭菜。为了使病人能保持摄入一定量的营养素和需要的热量，大多采用少吃多餐方式（一般每隔2～3小时吃一次，每天吃5～6次）。

2. 适用对象 胃肠道消化、吸收功能尚不能适应普通饭菜和软饭菜者。一般用于下述情况：（1）有较严重的消化道疾病；（2）口腔有病或咀嚼不便；（3）发热；（4）施行手术后不久。

3. 主食 各种细粮的粥类，其他还可用挂面、面片、馄饨、藕粉、饼干、面包片等。

4. 副食 （1）肉类只限用少量瘦嫩筋少的猪肉、羊肉及牛肉等；这些肉类应该剁碎煮软，或先炖烂再切碎；肝、鱼及虾等则可切成极薄的片。（2）蛋类除煎炸之外，各种烹调法均可采用。（3）各种乳类及其制品。（4）豆类如豆腐浆、豆腐脑等。

5. 忌用食品 馒头、蒸饭、烙饼、包子、大量肉类、油脂类及用油煎炸的食品等。

流 质

1. 饮食特点 食品多半呈液体状态，没有渣滓，极易消

化。一般采用少吃多餐的方式（每隔 2～3 小时一次，每天可进餐 6～7 次）。但长期食用，热量和各种营养素都感不足，故只宜短期采用。

2. 适用对象 胃肠道消化、吸收功能尚不能适应半流质饮食的病人。一般适用于下述情况：（1）高热；（2）病势严重，身体虚弱；（3）急性消化道炎症；（4）口腔有病或咀嚼不便；（5）患有急性感染如肺炎、丹毒等。

（二）特别饮食

特别饮食是以上述的基本饮食为基础，再根据预防和治疗疾病的需要，增加或减少某些食物成分，达到治疗或控制疾病的目的。最常采用的特别饮食有如下几种：

高蛋白质

1. 饮食特点 在基本饮食的基础上，每餐应另加动物蛋白质含量丰富的食物。例如，采用普通饭菜及软饭菜的，可在中餐和晚餐各加全荤菜 1～2 个，如炖牛肉、红烧鸡、溜鱼片等；另在上午和下午各加牛奶或豆浆一次；如果吃半流质，则可增加鸡蛋、蛋糕、牛奶、豆浆、豆腐脑、鸡血豆腐汤等含蛋白质多的食品；如果吃流质，除采用浓缩乳类外，尚可增加豆浆、鸡蛋、奶粉等。

2. 适用对象 蛋白质的需要量绝对或相对不足，且在饮食中适当增加蛋白质含量后，胃肠的消化和吸收功能仍正常者。一般适用于下述情况：（1）显著消瘦，体重明显不足，需要增加营养者；（2）手术前或病后恢复期；（3）

各种血浆蛋白明显低下的病人，如各种肝病或肝硬化者，但无肝昏迷倾向；（4）大面积烧伤；（5）各种消耗性疾病，如肺结核、癌症、伤寒病等；（6）孕妇、哺乳期妇女等。

低蛋白质

1. 饮食特点 原则上以素食为主，一般不采用鱼、肉、蛋和豆类制品等。要求在一天的普通饭菜或软饭菜中，蛋白质只含20克，最高每天每公斤体重亦不能超过1克。

2. 适用对象 凡吃了含蛋白质过多的食物后便能引起病情恶化的，均要求采用低蛋白质饮食。一般适用于下述情况：（1）急性肾炎伴有尿闭或氮质血症者；（2）尿毒症；（3）肝功能严重损害，并伴有肝昏迷倾向。

高热量

1. 饮食特点 每日饮食的总热量必须高于普通饮食的总热量。最常用的办法是在三次正餐之外另加两餐或三餐点心，如上午十点加牛奶、蛋糕或其他甜点心或奶油制作的点心，下午三点可加豆浆、果子汁、饼干、馄饨或各类点心。如果可能，晚间临睡前可再加一些牛奶、藕粉或面包等则更好。如果吃半流质，可加奶油蛋糕、花生酱等；如果吃流质，除在可能范围内再增加餐数外，还可以将食品浓缩，例如冲蛋花改为蒸蛋羹，以及在不妨碍病人食欲的原则下多吃甜食。

2. 适用对象 因病情需要，且又能吃较多饮食者。一般用于下述情况：（1）体重不足和营养不良；（2）甲状腺

机能亢进；（3）病后恢复期；（4）肝炎和肝硬化；（5）发热；（6）乳母、孕妇和强体力劳动者。

低热量

1. 饮食特点 每日饮食总热量低于普通饮食的总热量。具体总热量需要多少，应根据病情由医生决定，一般是每日在1200~1500卡以下，蛋白质每天的用量以每公斤体重1克计算。为减轻病人饥饿感，可多吃蔬菜、水果之类食品。

2. 适用对象 因治疗需要而要减轻体重，或者为了控制病情，减少机体代谢方面的负担。一般用于下述情况：（1）单纯性肥胖；（2）心脏病体重过重；（3）肥胖的糖尿病病人。

少油

1. 饮食特点 所选食物和烹调方法，均以少油为原则。对于胆石症和高血压动脉硬化症等病人，还应挑选胆固醇含量较低的食物，尽量减少基本饮食中的烹调用油（不用猪油、肥肉油）或甚至不用。烹调方法不用油炸，以蒸、炖、烩为主，但要适当增加糖类来补充热量。

2. 适用对象 凡因治疗需要或防止病情恶化而要求忌油者。一般用于下述情况：（1）大部分的胆囊和胰腺疾病；（2）腹泻或腹泻恢复期；（3）高血压和动脉硬化症；（4）血脂及胆固醇过高；（5）肥胖症。

少渣

1. 饮食特点 选用的食物以少渣滓为原则。因此，饮食

中不用渣滓多的蔬菜，可以采用豆腐、粉皮、粉丝、马铃薯之类。但这种饮食大都缺乏维生素C，所以不宜食用过久。原则上要另加菜汁、果子汁和番茄汁等。荤菜方面，除鱼、虾、肝、腰子等可照一般吃法外，其他肉类都要切碎煮软，含脂肪量较高的食物都应少用，一切辛辣刺激性食物亦应避免。

2. 适用对象 某些胃肠道疾病因治疗需要减少肠蠕动和大便次数者。一般用于下述情况：（1）各种原因的腹泻，如痢疾、慢性肠炎等；（2）伤寒恢复期；（3）胃、肠、肛门手术后恢复期；（4）肛瘘和痔疮并发出血、栓塞；（5）肠道肿瘤。

多 渣

1. 饮食特点 要求选用的食物以含渣量高为其特点。多选用芹菜、豆芽、韭菜、大蒜、卷心菜和各种绿叶蔬菜，有条件的宜多吃水果，但需注意营养，并多饮水。

2. 适用对象 因治疗需要，通过含渣多的食物（一般指植物纤维素）来促进肠蠕动和增加排大便能力。适用于下述情况：（1）习惯性便秘；（2）由于多次怀孕、肥胖、年老等原因，腹肌和膈肌衰弱，失去正常紧张力而引起便秘的病人。

少盐、无盐或少钠

1. 饮食特点 根据病情需要，在选用食物和烹调技术上，均以少盐、无盐或少钠为特点。除在饮食中限制食盐用量外，不能采用含盐多的食品，如酱菜、咸蛋、腐乳、咸

菜、肉松和其他咸味罐头制品等。

根据病情（例如水肿的轻重程度）及其治疗上的要求，一般分少盐、无盐和少钠饮食三种，它们的区别如下。

（1）少盐：一天采用的食盐总量不超过3克，也不另加其他含盐食物。

（2）无盐：饮食中完全不加盐和其他含盐食物，烹调时常用糖、醋以增进滋味。

（3）少钠：除在烹调时不再加食盐和不应用一切含盐食物外，还要计算食物内的含钠量每天不超过1克（计算方法可由医务人员指导）。

2.适用对象 凡因治疗需要或防止病情的恶化而必须限制食盐（主要成分为氯化钠）或钠用量者。一般用于下述情况：

（1）各种心脏病出现心力衰竭并有水肿的病人；

（2）急、慢性肾炎有水肿者；

（3）肝硬化腹水及其他各种水肿病人；

（4）重度高血压；

（5）妊娠毒血症；

（6）应用某些药物（如可的松、强的松、促肾上腺皮质激素、11-去氧皮质酮等），容易使钠盐停留在体内而引起水肿的病人。

对于病人的饮食，除根据疾病的预防和治疗需要而选择一定的基本饮食和特别饮食外，还必须注意如下两点：

（1）防止单一偏食，以免产生各种营养素的不平衡现象。应该根据病情需要和病人食欲、消化、吸收的情况，饮食尽量多样化，使营养保持平衡，有利疾病的康复。

(2) 在患病期间,大部分病人食欲不振。为增加病人食欲,饮食的色、香、味都应注意。由于病人抵抗力低,因此为防止胃肠道感染等并发症,在食物的制作过程中,必须讲究卫生。

口腔半流质

1. 饮食特点 原则上主食不限量,可用的食品如烧糊的面条、厚粥、菜泥、肉泥、鱼肉丸子、牛奶、鸡蛋、蛋糕等。

2. 适用对象 颌骨良性和恶性肿瘤手术后。

清流质

1. 饮食特点 为了避免或减轻手术后肠胀气,要求不用过甜或胀气的食物如牛奶、豆浆等。

2. 适用对象 宫颈癌、宫体癌、卵巢癌、绒毛癌、食道癌、贲门癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、肛管癌、膀胱癌等手术后。

管喂混合流质

1. 饮食特点 可用这种流质经胃或肠造瘘处灌入。开始时可用少量,以后逐渐增加,每天六次,每次从一两逐渐增加到四两。

2. 适用对象 舌癌、喉癌、颌骨肿瘤病人手术后口腔暂时不能进食者,或食道癌因食道狭窄或食道穿破和胃癌晚期不能手术者。