

新冠肺炎防治营养膳食指导发布

国家卫健委建议三类人群吃得营养

国家卫健委建议,科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力,有助于新型冠状病毒肺炎防控与救治。

2月8日,中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会,针对新型冠状病毒肺炎防控和救治特点,研究提出营养膳食指导,供公众和医疗机构参考。

指导显示,内容分为三部分,包括新型冠状病毒肺炎患者临床营养膳食指导、一线工作者营养膳食指导和一般人群防控用营养膳食指导。

一、新型冠状病毒肺炎患者临床营养膳食指导

(一)普通型或康复期患者的营养膳食。

1、能量要充足,每天摄入谷薯类食物250-400克,包括大米、面粉、杂粮等;保证充足蛋白质,主要摄入优质蛋白质类食物(每天150-200克),如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等,尽量保证每天一个鸡蛋,300克的奶及奶制品(酸奶能提供肠道益生菌,可多选);通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入,特别是单不饱和脂肪酸的植物油,总脂肪供能比达到膳食总能量的25%-30%。

2、多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜每天500克以上,水果每天200-350克,多选深色蔬果。

3、保证充足饮水量。每天1500-2000毫升,多次少量,主要饮白开水或淡茶水。饭前后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

4、坚决杜绝食用野生动物,少吃辛辣刺激食物。

5、食欲较差进食不足者、老年人及慢性病患者,可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂,适量补充蛋白质以及B族维生素和维生素A、维生素C、维生素D等微量营养素。

6、保证充足的睡眠和适量身体活动,身体活动时间不少于30分钟。适当增加日照时间。

(二)重症型患者的营养治疗。

重症型患者常伴有食欲下降,进食不足,使原本较弱的抵抗力更加“雪上加霜”,要重视危重症患者的营养治疗,为此提出序贯营养支持治疗原则:

1、少量多餐,每日6-7次利于吞咽和消化的流质食物,以蛋、大豆及其制品、奶及其制品、果汁、蔬菜汁、米粉等食材为主,注意补充足量优质蛋白质。病情逐渐缓解的过程中,可摄入半流质状态、易于咀嚼和消化的食物,随病情好转逐步向普通膳食过渡。

2、如食物未能达到营养需求,可在医生或者临床营养师指导下,正确使用肠内营养制剂(特殊医学用途配方食品)。对于危重症型患者无法正常经口进食,可放置鼻胃管或鼻空肠管,应用重力滴注或肠内营养输注泵泵入营养液。

3、在食物和肠内营养不足或者不能的情况下,对于严重胃肠道功能障碍的患者,需采用肠外营养以保持基本营养需求。在早期阶段可以达到营养摄入量的60%-80%,病情减轻后再逐步补充能量及营养素达到全量。

4、患者营养方案应该根据机体总体情况、出入量、肝肾功能以及糖脂代谢情况而制定。

二、一线工作者营养膳食指导

根据平衡膳食原则,一线工作者的营养膳食要做到。

(一)保证每天足够的能量摄入。建议男性能量摄入2400-2700千卡/天、女性2100-2300千卡/天。

(二)保证每天摄入优质蛋白质,如蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。

(三)饮食宜清淡,忌油腻,可用天然香料等进行调味以增加医护人员的食欲。

(四)多吃富含B族维生素、维生素C、矿物质和膳食纤维等的食物,合理搭配米面、蔬菜、水果等,多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果,菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

(五)尽可能每日饮水量达到1500-2000毫升。

(六)工作忙碌、普通膳食摄入不足时,可补充性使用肠内营养制剂(特殊医学用途配方食品)和奶粉、营养素补充剂,每日额外口服营养补充能量400-600千卡,保证营养需求。

(七)采用分餐制就餐,同时避免相互混合用餐,降低就餐过程的感染风险。

(八)医院分管领导、营养科、膳食管理科等,应因地制宜、及时根据一线工作人员身体状况,合理设计膳食,做好营养保障。

三、一般人群防控用营养膳食指导

(一)食物多样,谷类为主。每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物,注意选择全谷类、杂豆类和薯类。

(二)多吃蔬果、奶类、大豆。做到餐餐有蔬菜,天天吃水果。多选深色蔬果,不以果汁代替鲜果。吃各种各样的奶及其制品,特别是酸奶,相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品,适量吃坚果。

(三)适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。

(四)少盐少油,控糖限酒。清淡饮食,少吃高盐和油炸食品。足量饮水,成年人每天7-8杯(1500-1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;不喝或少喝含糖饮料。成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

(五)吃动平衡,健康体重。在家也要天天运动、保持健康体重。食不过量,不暴饮暴食,控制总能量摄入,保持能量平衡。减少久坐时间,每小时起来动一动。

(六)杜绝浪费,兴新食尚。珍惜食物,按需备餐,提倡分餐和使用公筷、公勺。选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签,合理选择食品。(董董)



据人民网