

# 贵州省卫生健康委员会

---

## 关于做好新型冠状病毒感染的肺炎防治 营养膳食指导宣传和推送工作的通知

各市、自治州卫生健康局，贵安新区卫生和人口计生局，委机关各处（局），省计生协机关各部（室），省中医药管理局，委直属各单位：

为进一步做好新冠肺炎疫情防控期间不同人群营养膳食工作，努力促进患者康复和增强公众免疫力。请结合实施《贵州省国民营养计划（2018-2030）》，在本单位（行业）广泛宣传和推送《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》（可在国家卫生健康委官网下载），供公众及干部职工参考。

附件：新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导



附件：

## 新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导

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感染的肺炎防控与救治。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，针对新型冠状病毒感染的肺炎防控和救治特点，并根据《中国居民膳食指南》（2016版）和国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》，研究提出营养膳食指导，供公众和医疗机构参考。

### 一、新型冠状病毒感染的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。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

4. 坚决杜绝食用野生动物，少吃辛辣刺激性食物。

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、大豆坚果类等食物，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。（来自国家卫生健康委官网，链接：<http://www.nhc.gov.cn/sps/>）