深圳市营养学会团体标准

T/SZYY ××××—××××

医院治疗膳食

（征求意见稿）

202×-××-××发布 202×-××-××实施

前 言

本标准按照GB/T 1.1-2020给出的规则起草。

本标准起草单位：深圳市卫生健康委员会、深圳市营养学会、深圳市慢性病防治中心和深圳市龙华区人民医院。

1 范围

本标准规定了医院治疗膳食的总体指导原则、不同类型膳食制备原则和营养标识等。

本标准适用于提供医院治疗膳食供餐服务的医疗机构（医院）食堂。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 31654-2021 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范

T/CNSS 012-2021 健康食堂建设管理规范

3 术语和定义

3.1 医院治疗膳食 therapeutic diet是在基本膳食的基础上，根据患者不同病情，适当调整总能量、某些营养素，或调整制备方法，以适合疾病需要，从而达到治疗疾病和促进健康的目的。

3.2 低盐膳食 low salt diet

限制膳食中钠的含量，即每人每天不超过1500毫克（包括酱油、鸡精、味精等调味品中钠），以限制食盐为主，每人每天摄入不超过3克，每餐不超过1克。

3.3 低脂膳食 low fat diet

又称少油膳食，即减少膳食中脂肪的供给量，脂肪供能不超过总能量的25%，每人每天脂肪摄入总量（包含烹调油及食物所含脂肪）控制在50克以下。

3.4 高膳食纤维膳食 high fiber diet

增加膳食中的膳食纤维量，使每人每天膳食纤维摄入量不低于30克。

3.5 低嘌呤膳食 low purine diet

限制膳食中嘌呤含量的一种膳食，每人每天嘌呤摄入量不超过250毫克。

3.6 低能量膳食 low energy diet

在限制能量摄入的同时保证基本营养需求的膳食。在目标摄入量基础上每天减少500-1000千卡左右，男性全天能量摄入1200-1600千卡，其中早餐200-400千卡，正餐500-600千卡；女性全天能量摄入1000-1200千卡，其中早餐200-300千卡，正餐400-500千卡。

3.7 低蛋白膳食 low protein diet

控制膳食中蛋白质含量，每人每天蛋白质摄入总量在20-60克之间。

3.8 高蛋白膳食 high protein diet

提高膳食中蛋白质含量，蛋白质供能比占总能量的15%-20%，每人每天蛋白质摄入总量在90-120克之间。

3.9 糖尿病膳食 diabetes diet

以平衡膳食为基础，在控制总能量的前提下调整饮食结构，满足机体对各种营养素的需求，并达到平稳控糖、预防和延缓并发症的目的。

4 医院治疗膳食总体指导原则

4.1 食物多样

选择营养搭配合理的食物，做到食物多样化，每天食物种类数尽量达到12种以上（不含烹调油和调味品），其中早餐4-5种，午餐5-6种，晚餐4-5种。

4.2 向不同人群 推荐适宜的膳食

根据患者病情个体化推荐膳食，以达到治疗疾病和促进健康的目的。

4.3 分餐食用，按需分配

采用分餐制供餐，提供份餐。

4.4 食材新鲜，注意食品卫生

尽可能选择本地、当季新鲜卫生的食物，食物生熟要分开，熟食二次加热要热透。

4.5 厉行节约，不浪费食物

按需购买食物，适量备餐，合理存储。

5 不同类型治疗膳食制备原则

5.1 低盐膳食

5.1.1 控制食盐、酱油、鸡精、味精等调味品的总量。

5.1.2 在没有禁忌证的情况下，根据包装说明适当选择低钠盐。

5.1.3 配菜多选择钠含量较低的新鲜蔬菜、菌菇，增加绿叶蔬菜供给，保证每人每餐蔬菜量达到100-200克。

5.1.4 不选择油条、咸花卷、咸蛋、咸肉、腊肉、火腿、咸菜、酱菜和一切盐腌食物，或含盐量不明的食物及调味品等。

5.1.5 制备面食和糕点时，不加小苏打。

5.1.6 适用人群：高血压、心力衰竭、急性肾炎、各种原因引起的水钠潴留患者等。

5.2 低脂膳食

5.2.1 多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，少用油炸、香煎等方式烹制食物。

5.2.2 食材选择鱼、肉类与蔬菜类搭配，避免肥肉和动物皮等高脂食物；烹制时，在控制一日用油总量的基础上选择红烧煎炸等油大的方式和蒸煮等油少的方式搭配。

5.2.3 本身脂肪含量较高的食材，先煸炒出油，再加入其他食材翻炒。

5.2.4 不选择动物油烹制食物。

5.2.5 利用不粘锅、电饼档、电烤箱、空气炸锅等厨具烹饪，减少用油量。

5.2.6烹饪时采用限油壶喷洒方式减少用油量。

5.2.7适用人群：急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、胰腺炎、胆囊疾患、高血压、高血脂、冠心病等。

5.3 高膳食纤维膳食

5.3.1 主食选择全谷物、粗杂粮，做到粗细粮搭配，参考附录A。

5.3.2 多选择膳食纤维高的蔬菜和水果，参考附录A。

5.3.3 可选择高膳食纤维的魔芋精粉等作为配菜。

5.3.4 点心选择全麦型或者高纤维类。

5.3.5 食材处理时，不要过度去皮，尽可能多保留可食部。

5.3.6 尽可能以原始食材进行烹制，少选择加工食品作为食材。

5.3.7 适用人群：便秘、糖尿病、肥胖、高胆固醇血症、肛门手术后恢复期等患者。

5.4 低嘌呤膳食

5.4.1 食材严禁选择：动物内脏、部分水产类食物，如带鱼、鲶鱼、鲢鱼、鲱鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、基围虾等。

5.4.2 食材少选择：各类畜肉、禽肉、粗粮、部分鱼类，如鲈鱼、鲤鱼、鲫鱼、草鱼等。

5.4.3 食材多选择：蛋类、根茎类蔬菜、茄果类蔬菜、瓜类蔬菜、精米精面、低脂乳类，参考附录B。

5.4.4 不熬制各类肉汤、鱼汤、海鲜汤等。

5.4.5 不用酵母粉，少用调味料，如蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等。

5.4.6 提供苏打水、茶水作为饮料，不提供任何酒类及含酒精饮料。

5.4.7 适用人群：急性痛风、慢性痛风、高尿酸血症、尿酸性结石。

5.5 低能量膳食

5.5.1 主食：选择全谷物、粗杂粮，限制甜食。

5.5.2 肉类：选择鱼类、精瘦肉，去皮禽类等。

5.5.3 蔬菜：多选择叶菜类，少选择根茎类。

5.5.4 乳类：选择低脂乳类和脱脂乳类。

5.5.5 多采用水煮、凉拌、白灼等方法烹制食物。

5.5.6 减少含糖饮料的提供，提供无糖饮料、茶水等。

5.5.7 适用人群：超重、肥胖症患者。

5.6 低蛋白膳食

5.6.1 食物多样化，选择多种食材。

5.6.2主食多选择土豆、山药、芋头、藕粉等富含淀粉的食物，少选择米类、面类。

5.6.3在蛋白质限量范围内，尽量选用优质蛋白质食物，肾病选用蛋类、肉类、乳类；肝病选用大豆类及其制品。

5.6.4 新鲜蔬菜水果供给充足，少选择坚果类。

5.6.5适用人群：急性肾炎、急性肾衰竭少尿期、慢性肾衰竭、肝昏迷前期及其他需要严格限制蛋白质摄入总量的患者。

5.7 高蛋白膳食

5.7.1多选用富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、动物内脏、蛋类、奶类、鱼类、豆类及其制品。

5.7.2 多选用富含碳水化合物食物，如谷类、薯类、山药、藕等。

5.7.3 蔬菜多选择深色蔬菜，如胡萝卜、西红柿、菠菜、油菜、紫甘蓝等。

5.7.4 尽量避免选择虾蟹类、贝类等容易引起过敏的食物。

5.7.5适用人群：营养不良、手术前后、低蛋白血症、贫血、结核病等。

5.8 糖尿病膳食

5.8.1 食物多样，选择多种食材烹制。

5.8.2主食多选择血糖指数较低的全谷物和杂豆类（占主食摄入量的1/3），参考附录C。

5.8.3 蔬菜多选择叶菜、茄果类，如芹菜、菜花、黄瓜、茄子、青椒、西红柿、菠菜、莴笋、生菜等。少选择根茎类，如马铃薯、芋头、藕、胡萝卜等。

5.8.4 点心选择全麦型或者高纤维类。

5.8.5 两餐之间水果选择低血糖指数的水果，如苹果、桃、李子、樱桃、柑、柚、梨、草莓、葡萄等。

5.8.6 食物烹制简单化，不要烹制得过于熟软，含淀粉较高的食材可生食或采用冷处理。

5.8.7适用人群：各种类型的糖尿病。

6 标签

6.1 营养信息标示

6.1.1 基本标示内容应按照《餐饮食品营养标识指南》要求标识包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量和相当于钠的食盐量；可选择标示糖、维生素和矿物质等。

6.1.2 若提供自制饮料或甜品，应标示添加糖含量。

6.1.3 高膳食纤维膳食、低嘌呤膳食应分别标示膳食纤维、嘌呤量。

6.2 其他信息标示

标签上还需注明膳食类型、制作时间、食堂名称、营养师姓名、厨师姓名等。

7 医院治疗膳食食堂管理

7.1 提供治疗膳食的食堂卫生管理应符合GB 31654的要求。

7.2 提供治疗膳食的食堂应按照T/CNSS 012中有关组织管理的要求进行组织管理。

**附 录 A**

**常见膳食纤维含量较高的食物**

常见富含膳食纤维的食物见表A.1。

**表A.1 常见膳食纤维含量较高的食物及其膳食纤维含量（g/100g可食部）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物类 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 |
| 谷薯类 | 魔芋精粉 | 74.4 | 大麦 | 9.9 | 黑米 | 3.9 |
| 麸皮 | 31.3 | 荞麦 | 6.5 | 糙米 | 3.4 |
| 黑大麦 | 15.2 | 燕麦 | 6.0 | 鲜玉米 | 2.9 |
| 小麦粒 | 10.8 | 高粱米 | 4.3 | 薏米面 | 4.8 |
| 蔬菜类 | 鲜黄花菜 | 7.7 | 鲜春笋 | 2.8 | 西芹 | 2.2 |
| 毛豆 | 4.0 | 豆角 | 2.6 | 莲藕 | 2.2 |
| 扁豆 | 3.9 | 苋菜 | 2.2 | 油菜苔 | 2.0 |
| 菌藻类 | 口蘑 | 17.2 | 鲜金针菇 | 2.7 | 平菇 | 2.3 |
| 鲜香菇 | 3.3 | 水发木耳 | 2.6 | 水发榛蘑 | 3.1 |
| 水果类 | 山楂干 | 49.7 | 石榴 | 4.9 | 芭蕉 | 3.1 |
| 桑葚干 | 29.3 | 桑葚 | 4.1 | 山楂 | 3.1 |
| 番石榴 | 5.9 | 刺梨 | 4.1 | 梨 | 2.6 |
| 豆类及制品 | 黄豆 | 15.5 | 豌豆 | 10.4 | 绿豆 | 6.4 |
| 青豆 | 12.6 | 赤小豆 | 7.7 | 黑豆 | 10.2 |

**附 录 B**

**常见低嘌呤食物及其嘌呤含量**

低嘌呤食物是指每100克含嘌呤小于50毫克的食物，常见低嘌呤食物见表B.1。

**表B.1 常见低嘌呤食物及其嘌呤含量（mg/100g可食部）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物类 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 | 食物名称 | 含量 |
| 谷薯类及制品 | 面粉 | 26 | 大米 | 44 | 馒头 | 27 |
| 玉米面 | 12 | 土豆 | 13 | 小米 | 20 |
| 红薯 | 12 | 油条 | 19 | 挂面 | 21 |
| 蔬菜类 | 冬瓜 | 1 | 绿豆芽 | 11 | 大白菜 | 14 |
| 青椒 | 6 | 黄瓜 | 11 | 丝瓜 | 14 |
| 菠菜 | 8 | 苦瓜 | 12 | 生菜 | 16 |
| 莲藕 | 10 | 茄子 | 13 | 胡萝卜 | 17 |
| 白萝卜 | 11 | 油麦菜 | 13 | 莴苣 | 12 |
| 油菜 | 17 | 西红柿 | 17 | 山药 | 15 |
| 水果类 | 香梨 | 5 | 樱桃 | 11 | 火龙果 | 13 |
| 苹果 | 1 | 提子 | 9 | 菠萝 | 11 |
| 桃 | 14 | 巨峰葡萄 | 8 | 芒果 | 12 |
| 大枣 | 13 | 砂糖橘 | 5 | 香蕉 | 7 |
| 木瓜 | 4 | 西瓜 | 6 | 李子 | 5 |
| 蛋类 | 鸡蛋 | 1 | 松花蛋 | 1 | 鹌鹑蛋 | 7 |
| 奶类及制品 | 牛奶 | 1 | 酸奶 | 8 | 奶酪 | 2 |

**附 录 C**

**常见低血糖指数食物**

食物血糖指数分级判定标准，如果血糖指数≤55，为低血糖指数食物，常见低血糖指数食物见表C.1。

**表C.1 常见低血糖生成指数食物及其血糖生成指数**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食物类 | 食物名称 | 血糖指数 | 食物名称 | 血糖指数 | 食物名称 | 血糖指数 |
| 谷薯类及制品 | 藕粉 | 33 | 红薯粉 | 35 | 黑米饭 | 55 |
| 马铃薯粉条 | 13.6 | 通心面 | 45 | 玉米饼 | 46 |
| 玉米（煮） | 55 | 意大利面 | 49 | 乌冬面 | 55 |
| 蔬菜类\* | 菠菜 | 15 | 生菜 | 15 | 菜花 | 15 |
| 山药 | 51 | 芋头 | 48 | 雪魔芋 | 17 |
| 水果类 | 樱桃 | 22 | 苹果 | 36 | 香蕉 | 52 |
| 柚子 | 25 | 梨 | 36 | 猕猴桃 | 52 |
| 桃 | 28 | 葡萄 | 43 | 芒果 | 55 |
| 豆类及制品 | 黄豆（浸泡） | 18 | 绿豆 | 27 | 绿豆挂面 | 33 |
| 豆腐干 | 24 | 豆腐（炖） | 32 | 四季豆 | 27 |
| 奶类 | 全脂牛奶 | 27 | 脱脂牛奶 | 32 | 酸奶 | 48 |

\*绿叶蔬菜为低血糖指数食物，且可以辅助降低餐后血糖波动，可以多选用。

参 考 文 献

[1] 中国营养学会. 中国居民膳食指南（2016）. 北京：人民卫生出版社,2016.

[2] 杨月欣. 中国食物成分表标准版（第6版）. 北京：北京大学医学出版社,2018.

[3] 北京协和医院. 营养科诊疗常规（第2版）. 北京：人民卫生出版社, 2012.

[4] 孙秀发，凌文华.临床营养学（第3版）.北京：科学出版社,2016.

[5] 中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识编写委员会.中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识.中华糖尿病杂志,2016,8(9):525-40.

[6] 杨月欣，葛可佑. 中国营养科学全书(第2版)(全2册) . 北京：人民卫生出版社，2019.

[7] 李增宁，石汉平.临床营养操作规程. 北京：人民卫生出版社,2016.

[8] 餐饮食品营养标识指南. 北京：国家卫生健康委员会,2020.