

河南省新冠肺炎防治营养膳食指导意见

科学合理的膳食能有效改善营养状况、增强机体抵抗力，有助于新冠肺炎防控与救治。针对新冠肺炎防控和救治特点，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（试行第八版 修订版）》，河南省临床营养质量控制中心在2020年国家卫生健康委《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》的基础上，结合我省实际，组织专家研究提出了我省营养膳食指导意见，供公众和医疗机构参考。

一、轻型、普通型及康复期患者的营养膳食建议

（一）能量要充足，每天摄入谷薯类食物250~400克，包括大米、面粉、薏苡仁、杂粮、红薯、山药、马铃薯等。

（二）保证充足蛋白质，主要摄入优质蛋白质类食物（每天150-200克），如瘦肉类、鱼、虾、蛋、奶，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，可经常食用。

（三）多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜每天500克以上，水果每天200-350克，其中红、黄、绿等深色蔬果占一半以上，以保障维生素A、维生素C等的摄入量。适当增加百合、大蒜、葱、

姜、香菇、银耳、白萝卜等，以及大枣、山楂、梨的摄入。

(四) 适量增加优质脂肪摄入，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，如：橄榄油、菜籽油、花生油，总脂肪供能比达到膳食总能量的25~30%。

(五) 保证充足饮水量。每天1500~2000毫升，少量多次，主要饮白开水或淡茶水。不喝含糖饮料，可适量选用菜汤、鱼汤、鸡汤等。

(六) 杜绝食用野生动物，厨房食物处理生熟分开，动物食物要烧熟、煮透。禁烟酒。

(七) 规律进餐，保证三餐，适量加餐。减少生食，烹调以蒸、煮、余、炖、烩为主，尽量不选煎、炸等烹调方式。减少辛辣刺激食物。

(八) 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，来补充蛋白质以及B族维生素和维生素A、维生素C等营养素。

(九) 保证充足的睡眠和适量身体活动，身体活动时间每天不少于30分钟。适当增加日照时间。

二、重型及危重型新冠肺炎营养治疗建议

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建议：

(一) 早期可选用流食，少量多餐。以米粉、藕粉、蛋、奶及其制品等食材为主，如：米油、蒸蛋羹、稀藕粉、婴儿米粉、酸奶、过滤果汁、过滤菜汁、去油肉汤、清鱼汤、清鸡汤等，每日6-7餐。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，如：白米粥、肉末粥（鱼、鸡、瘦肉）、蛋花面、蒸蛋羹、豆腐脑、鲜果汁、蔬菜汁、酸奶、鸡汤面片等，随病情好转逐步过渡到普通膳食。

(二) 在早期阶段推荐允许性低热卡方案，供给目标需要量的60%~80%，随着胃肠功能恢复，逐步按目标需要量供给能量及营养素。

(三) 如摄入食物不能满足机体营养需求，可在医生或者临床营养师指导下，选择特殊医学用途配方食品（FSMP）或其它肠内营养制剂进行口服营养补充（ONS）。建议每天给予ONS供能400~600kcal/d。

(四) 不能经口进食，或者经口进食不足目标能量60%的患者可放置鼻胃管或鼻空肠管，应用肠内营养输注泵泵入营养液。

(五) 若肠内营养实施后3~5d仍无法达到目标能量60%，即可采取部分肠外营养（PPN）或补充性肠外营养（SPN）；对存在严重胃肠道功能障碍或不能耐受肠内营养支持的患者，尽快启动全肠外营养（TPN）。

(六) 重型患者要密切观察病情变化，评估治疗效果。常规监测出入量、肝肾功能、糖脂代谢、胃肠道功能以及握力等指标

及有无不良反应，动态调整营养治疗方案。

三、一线工作者营养膳食建议

根据平衡膳食原则，一线工作者的营养膳食要做到。

（一）保证每天充足的能量摄入，食物多样，谷类为主。建议平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上。主食注意选择全谷类、杂豆类和薯类。

（二）保证每天摄入足量的优质蛋白质。建议每天摄入蛋类 1~2 个、奶类 300 克以上、畜禽肉鱼虾类 100~150 克、及一定量的大豆及制品类。

（三）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，多选择菠菜、百合、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿、葱、姜、大蒜、白萝卜、及大枣、山楂、苹果、猕猴桃等深色蔬果和菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

（四）保证充足饮水量。尽可能每日饮水量达到 1500~2000 毫升。少量多次饮水，可以饮温开水、淡茶水或汤水。高温暑湿环境下可增加敛肺止汗、生津止渴的乌梅、山楂等茶饮。

（五）饮食清淡，忌油腻。采用清蒸、炖、烩、氽、卤等，忌红烧、煎、炸等烹调方法。正餐可考虑增加一定汤菜。

（六）膳食摄入不足时，可口服补充特殊医学用途配方食品如全营养制剂，乳清蛋白及其它营养补充剂，每日补充能量 300~600 千卡，保证营养需求。

(七) 采用分餐制就餐，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。

四、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。吃各种奶制品，摄入量相当于每天液态奶 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。饭前饭后可适量饮用清淡的菜汤、鱼汤、鸡汤等。不建议饮酒，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。长期居家生活，活动减少，应控制总能量摄入，保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。保证充足的睡

眠，每天应保持 7h 以上的睡眠时间。

(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，动物食物要烧熟、煮透，熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签，合理选择食品。

(七) 如有食物来源有限，或食欲较差、进食不足者，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、维生素、矿物质和膳食纤维等。

附件：推荐一日普食食谱

附件

推荐一日普食食谱

一、能量 2000 千卡

餐次	菜品名称	原料	重量 (g)
早餐	豆浆	黄豆	20g
	蒸蛋羹	鸡蛋	50g
	全麦馒头	小麦面粉	75g
	山药红枣糕	山药	150g
		红枣	20g
	炒萝卜丝	萝卜丝	100g
中餐	黑米饭	黑米	40g
		荞麦	20g
		大米	40g
	清蒸鱼	鱼	150g
	海带小排汤	海带	50g
		排骨	50g
	清炒小白菜	小白菜	150g
晚餐	杂粮花卷	白面	80g
		玉米面	20g
	肉末豆腐	肉末	25g
		内酯豆腐	150g
	蒜蓉生菜	生菜	150g
	冬瓜虾皮汤	虾皮	5g
		冬瓜	30g

注：全天烹调用油 30g，盐<5g/d

二、能量 1800 千卡

餐次	菜品名称	原料	重量 (g)
早餐	牛奶	鲜牛奶	250g
	煮鸡蛋	鸡蛋	50g
	红枣糕	白面	40g
		玉米面	10g
		红枣	10g
	紫薯	紫薯	100g
	蒜蓉西兰花	西兰花	100g
中餐	红豆饭	红豆	30g
		精米	40g
	白灼基围虾	基围虾	100g
	香菇肉片	香菇	100g
		肉片	30g
	炒黄心菜	黄心菜	100g
	紫菜蛋花汤	鸡蛋	20g
		紫菜	10g
晚餐	杂粮馒头	白面	40g
		高粱面	10g
	小米粥	小米	25g
	芹菜腐竹	芹菜	80g
		腐竹	40g
	清炒木瓜	胡萝卜	10g
		木瓜	80g

注：全天烹调用油 30g，盐<5g/d

