

严寒地区慢性病患者营养干预指南

2025 - 12 - 30 发布

2026 - 01 - 29 实施

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 总体原则	1
5 营养风险筛查	1
6 营养评估	1
7 营养诊断	2
8 干预措施	2
9 教育、评价与改进	2
参考文献	3

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由黑龙江省卫生健康标准化技术委员会提出。

本文件由黑龙江省卫生健康委员会归口。

本文件起草单位：黑龙江省医院、哈尔滨医科大学附属第一医院、黑龙江省标准化研究院、哈尔滨工业大学、哈尔滨医科大学附属第二医院、哈尔滨医科大学附属第四医院、齐齐哈尔医学院、黑龙江省红十字（森工总）医院、黑龙江护理高等专科学校、哈尔滨市第五医院、林甸县医院。

本文件主要起草人：李雨泽、刘思妤、刘景华、陈海军、王崑民、薄璐、张堃、魏永佳、吴文忠、卢卫红、尹德春、杨慧、王莹惠、李志钰、许超蕊、宋爱丽、任广姝、姜磊、李晶鑫、杨筱瑶、张竞睿、付明，巴智文。

严寒地区慢性病患者营养干预指南

1 范围

本文件提供了严寒地区慢性病患者营养干预的总体原则、营养风险筛查、营养评估、营养诊断、干预措施，以及教育、评价与改进等方面的指导。

注：本文件所指慢性疾病主要为心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等非传染性疾病。

本文件适用于医疗卫生机构对严寒地区慢性病患者的营养干预工作，其他机构参照执行。

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。

WS/T 427—2013 临床营养风险筛查

3 术语和定义

WS/T 427—2013界定的以及下列术语和定义适用于本文件。

3.1

营养干预

针对人们与营养有关的健康问题采取相应的对策进行改善。

[来源：WS/T 476—2015，5.5.2]

4 总体原则

遵循培养良好饮食习惯、合理搭配膳食、有效管理体重、共性与个性相结合的原则，通过营养风险筛查、营养评估、营养诊断，对严寒地区慢性病患者进行营养干预。

5 营养风险筛查

5.1 依据 WS/T 427—2013，采用 NRS 2002（Nutritional Risk Screening 2002）国际通用量表进行营养风险筛查。

5.2 NRS 2002 总评分 ≥ 3 分，表明患者有营养风险，可开展营养评估；NRS 2002 总评分 < 3 分，每周重复一次营养风险筛查。

6 营养评估

采用主观整体评估（Subjective Global Assessment, SGA）、患者主观整体评估（Patient-Generated Subjective Global Assessment, PG-SGA）、微型营养评定（Mini-Nutritional Assessment, MNA）等评估方法，结合患者既往史、体格检查、实验室检查、影像学检查、饮食习惯等情况进行综合营养评估。

7 营养诊断

结合营养风险筛查和营养评估情况，根据国际疾病分类（第十版）做出营养诊断。

8 干预措施

8.1 一般情况下，对明确营养诊断的慢性疾病患者进行营养干预的措施包括：

- a) 制定个体化能量平衡计划；
- b) 保证膳食多样化和营养素均衡摄入；
- c) 根据疾病状况调整宏量营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）的构成与比例；
- d) 限制钠盐、添加糖、反式脂肪酸的摄入；
- e) 限制或避免饮酒。

8.2 心脑血管疾病患者重点改善其血压、血脂及心脏负荷，根据患者心功能状况调整液体出入量及膳食质地，适量增加膳食纤维、n-3 多不饱和脂肪酸、钾、钙、镁等营养素摄入。

8.3 恶性肿瘤患者重点改善其营养状态，减轻治疗相关副作用，提供充足的能量与蛋白质，不同肿瘤类型及治疗阶段相应调整膳食结构。

8.4 慢性呼吸系统疾病患者重点改善其呼吸功能与营养状态，宜采用高脂肪、低碳水化合物的膳食模式，少量多餐，提供足量优质蛋白质，保证能量摄入。

8.5 糖尿病患者重点改善其血糖及代谢，管理总能量及碳水化合物摄入量与质量，优先选择低血糖生成指数的食物，定时定量进餐，提供适量优质蛋白质，控制脂肪摄入的种类与数量。

8.6 患者饮食宜根据具体疾病和营养状态选取食材，推荐食材包括且不限于表 1 给出的内容。

表1 严寒地区慢性疾病患者饮食推荐食材

疾病类型	推荐食材
心脑血管疾病	高粱米、芹菜、小浆果、黑木耳、豆类、榛子、小米、山药、冷水鱼等
恶性肿瘤	猴头菇、黑木耳、小浆果、大豆及其制品、坚果等
慢性呼吸系统疾病	冷水鱼、乳制品、松子、核桃、沙棘等
糖尿病	全谷物、杂豆、刺五加、黑木耳等

9 教育、评价与改进

基于患者疾病状态与治疗方案，提供个体化营养教育。采取定期随访等方式，了解患者营养状况，评价营养干预效果，持续改进营养干预工作。

参 考 文 献

- [1] WS/T 476—2015 营养名词术语
 - [2] 中国营养学会.中国居民膳食指南（2022）
 - [3] 国家卫生健康委办公厅.成人高血糖症食养指南（2023年版）
 - [4] 国家卫生健康委办公厅.成人高血压食养指南（2023年版）
 - [5] 国家卫生健康委办公厅.肿瘤患者食养指南（2023年版）
-