

附件 1

无症状感染者及轻型新冠肺炎患者 营养支持治疗指南（第一版）

一、每日能量摄入目标

每日能量 20 ~ 30kcal/kg/d；目标蛋白质推荐 1.0 ~ 1.5g/kg/d。

二、每日饮食搭配

（一）主食选择米、面等，可适当选用薯类、杂豆等粗杂粮食物。

（二）保证优质蛋白质类食物摄入量，如畜禽瘦肉、鱼虾、蛋类等，大豆或相应的豆制品，牛奶或酸奶等奶制品，坚持每天食用一个鸡蛋。

（三）新鲜蔬菜和水果，其中深色蔬果占一半以上。

（四）通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是含单不饱和脂肪酸的植物油。适量食用坚果，每周 50 克。

（五）每天饮水量达到 1500 ~ 2000ml，少量多次、有效饮水，主要饮白开水、淡茶水及果蔬汁、菜汤、鱼汤、鸡汤。

（六）每日食物摄入量推荐（能量 2000 ~ 2200kcal）：

餐次	食物种类	重量
早餐	主食（大米/面粉/挂面/粗杂粮等）	75~100g
	煮鸡蛋	60g
	低脂酸奶或牛奶	250ml
	蔬菜	150g

加餐	水果	200g
中餐	主食（大米/面粉/挂面/粗杂粮等）	100g
	瘦肉（猪/牛/鱼/虾/鸡/鸭等）	75g
	豆制品	100g
	蔬菜（叶菜类/瓜茄类/根茎类等）	250g
	色拉油	10g
	盐	3g
加餐	水果（苹果/梨/橙子/葡萄等）	200g
晚餐	主食（大米/面粉/挂面/粗杂粮等）	75~100g
	瘦肉（猪/牛/鱼/虾/鸡/鸭等）	75g
	蔬菜（叶菜类/瓜茄类/根茎类等）	250g
	豆制品	50g
	色拉油	10g
	盐	2g
加餐	无	

说明：1、以上食物均指可食用的生净重，即去皮去骨后的重量。2、豆制品以干豆计，其它豆制品按水分含量折算，25g干豆=50g豆腐干=65g北豆腐=120g南豆腐=400g豆浆。

三、注意事项

（一）饮食宜清淡易消化，避免油煎炸、烟熏火烤、腌制食品，少吃辛辣刺激食物，不吃生冷荤食，坚决杜绝食用野生动物。

（二）每日三餐规律进食，发热病人和体重不足的患者可增加2~3次加餐，以补充能量及营养。

（三）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（FSMP）或营养素补充剂适量补充蛋白质、B族维生素、维生素C、维生素A、维生素D、钙、铁、锌、硒等微量营养素，酌情给予肠内益生菌及益生元和深海鱼油等。

(四) 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。

四、中医食疗

(一) 低热症状明显者

推荐食药材：金银花、桑叶、菊花、薄荷、豆豉、芦根等。推荐食疗方举例：

1. 菊花粥：菊花 10g，粳米 50g，冰糖适量。

2. 薄荷粥：鲜薄荷 10g，粳米 50g，冰糖适量。

(二) 胃肠不适症状明显者

推荐食药材：陈皮、紫苏叶、白术、鸡内金、山药、白扁豆、大枣等。推荐食疗方举例：

1. 山药扁豆糕：山药 200g，陈皮 3g，大枣 300g，鲜扁豆 30g。切碎和匀，蒸糕。

2. 生姜陈皮汤：生姜、陈皮各 9g，水煎，酌加红糖。

普通型新冠肺炎患者营养支持治疗指南 (第一版)

一、每日能量摄入目标

每日摄入能量 25~30 kcal/kg。伴有发热的患者，体温升高 1°C，能量增加 10%。

二、每日饮食搭配

(一) 主食选择米、面等，可适当选用薯类、杂豆等粗杂粮食物。

(二) 保证优质蛋白质类食物摄入量，如畜禽瘦肉、鱼虾、蛋类等，大豆或相应的豆制品，牛奶或酸奶等奶制品，坚持每天食用一个鸡蛋。

(三) 选择新鲜蔬菜和水果，其中深色蔬菜占一半以上。

(四) 选择植物油烹调，如山茶油、亚麻籽油等，适当增加富含多不饱和脂肪酸的食物摄入。

(五) 饮水量应多次少量充足摄入，1500~2000 毫升/天，可饮用白开水、淡茶水、果汁等，不喝碳酸饮料。

(六) 每日食物推荐 (能量 1800~2000kcal) :

餐次	食物种类	重量
早餐	粥 (大米/燕麦/玉米)	25g
	主食点心 (馒头/面包/包子/花卷/粗杂粮等)	75~100g

	煮鸡蛋	50g
	水果（西红柿/橙子/香蕉）	100g
加餐	冲藕粉/葛根粉	20g
中餐	主食（大米/面粉/挂面/粗杂粮等）	100g
	畜禽瘦肉（猪/牛/鸡/鸭等）	75g
	豆制品（豆腐/干子）	25g
	蔬菜（叶菜类/瓜茄类/根茎类等）	250g
	色拉油	10g
	盐	3g
加餐	水果或果汁（苹果/梨/橙子/葡萄等）	150g
晚餐	主食（米饭/馒头/花卷/挂面/粗杂粮等）	75~100g
	鱼虾水产品（鱼/虾等）	50g
	蔬菜（叶菜类/瓜茄类/根茎类等）	250g
	色拉油	10g
	盐	2g
加餐	酸奶或牛奶	250ml

说明：1、以上食物均指可食用的生净重，即去皮去骨后的重量。2、豆制品以干豆计，其它豆制品按水分含量折算，25g干豆=50g豆腐干=65g北豆腐=120g南豆腐=400g豆浆。

三、注意事项

（一）食欲不佳的患者可选用软食或半流质饮食，实行少量多餐制，除正常三餐外，适当安排加餐 2~3 次，随病情好转逐步向普通饮食过渡。

（二）食物烹调宜选用烧、煮、蒸、炖、炒等方式，少用煎、炸、腌制、熏等方式制作食物，使食物易于消化吸收；少用辛辣刺激食物；坚决杜绝食用野生动物。

（三）对于饮食不能满足患者目标营养素摄入量的患者，须通过口服营养补充（ONS）途径增加营养素供给，可选择特殊医学用途配方食品（FSMP）、营养强化食品或营养素补

充剂摄入。

四、中医食疗

(一) 发热症状明显者

推荐食药材：梨、绿豆、菊花脑、冬瓜、丝瓜、柴胡、葛根、金银花、连翘、竹叶等。推荐食疗方举例：

1. 绿豆粥：绿豆 30g，粳米 150g，煮粥，酌加冰糖。

2. 双花茶：金银花 5g，绿茶 3g，沸水冲泡或煎汤，代茶饮。

(二) 干咳症状明显者

推荐食药材：百合、梨、荸荠、枇杷、杏仁、桔梗、紫菀等。推荐食疗方举例：

1. 桑菊杏仁饮：桑叶、菊花、杏仁各 10g，共煎汤，酌加冰糖，代茶饮。

2. 三鲜汁：梨、荸荠、藕各 500g，榨汁，酌加冰糖及凉开水，搅匀，代茶饮。

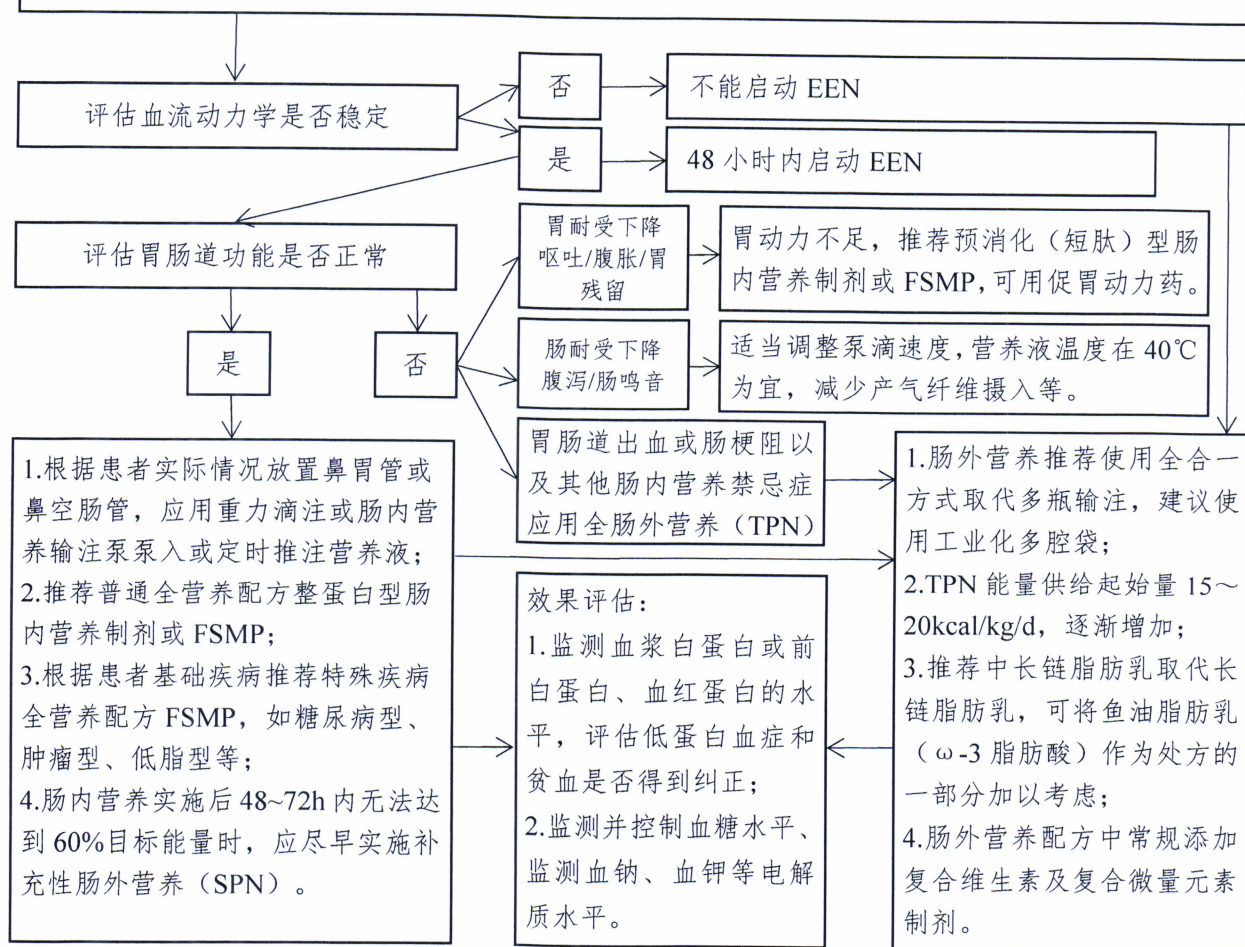
附件 3

重型新冠肺炎患者营养支持治疗指南（第一版）

根据患者总体情况（年龄、BMI、体温、呼吸、心率、血压等）、出入量、肝肾功能以及血浆蛋白和糖脂代谢情况进行营养评估

营养治疗要求：

- 1、推荐能量：起始给予 20~25kcal/kg/d（消瘦或正常体型患者按实际体重，肥胖患者按理想体重）。能量校正：年龄≥70 岁，-10%；中重度营养不良，+5%~10%；自由活动，+30%；发热>37℃，每升高 1℃，+10%；恶性肿瘤，+10%~30%；严重感染/多器官功能衰竭综合征，+20%~40%。
- 2、推荐蛋白质：1.2~2.0g/kg/d，增加支链氨基酸供给，存在肾功能障碍的患者应适当减少蛋白质的摄入，保证优质蛋白质占总蛋白质 50%以上。
- 3、非蛋白能量与氮的比例为 100~150: 1，其中碳水化合物与脂肪供能比为 50~70: 50~30。
- 4、可进食者给予均衡饮食；饮食不足者，给予口服营养补充（ONS），推荐普通全营养配方特殊医学用途食品（FSMP）；不能经口进食者应评估是否可启动早期肠内营养（EEN）。



附件 4

危重型新冠肺炎患者营养支持治疗指南(第一版)

根据患者总体情况（年龄、BMI、体温、呼吸、心率、血压等）、出入量、肝肾功能以及血浆蛋白和糖脂代谢情况进行营养评估

营养治疗要求：

- 1、推荐能量：起始给予 20~25kcal/kg/d（消瘦或正常体型患者按实际体重，肥胖患者按理想体重）；营养不良程度越重、持续时间越长，起始给予能量越低，如 10~15kcal/kg/d，以防止再喂养综合征。能量校正：年龄≥70 岁，-10%；中重度营养不良，+5%~10%；自由活动，+30%；发热>37℃，每升高 1℃，+10%；恶性肿瘤，+10%~30%；严重感染/多器官功能衰竭综合征，+20%~40%。
- 2、推荐蛋白质：1.2~2.0g/kg/d，增加支链氨基酸供给，存在肾功能障碍的患者应适当减少蛋白质的摄入，保证优质蛋白质占总蛋白质 50%以上。
- 3、非蛋白能量与氮的比例为 100~150:1，其中碳水化合物与脂肪供能比为 50~70:50~30。
- 4、不能经口进食者应评估是否可启动早期肠内营养（EEN）。

