

# 黄山职业技术学院教案

## 第 17 次课

授课课题	第五章 常见疾病的营养护理-糖尿病患者食谱	授课时数	2
课 型	实践课	教学方法	讲授、实践
教学目的	1、掌握：糖尿病患者的食谱编制		
重 点	糖尿病患者的食谱编制		
难 点	糖尿病患者的食谱编制		

### 【导入新课】

陈某，男性糖尿病患者，32岁，身高为185cm，体重为78kg，职业是酒店服务员。请为其编制一份一日食谱。

### 【实践操作】

#### 常见疾病的营养护理

#### 第四节 糖尿病患者的营养护理

#### 一、糖尿病患者食谱编制

步骤 1：计算病人的 BMI，判断其体形；了解就餐者的体力活动情况，确定能量供给。全日能量供给量 (kcal) = 标准体重 (kg) × 能量需要量 (kcal/kg · d)

我国成人 BMI 标准，BMI 18.5-23.9 为正常，24.0-27.9 为超重，BMI ≥ 28.0 为肥胖

表 1：中国营养学会建议的中国成年人活动水平分级

活动水平	工作时间分配	工作内容
轻	75%时间坐或站立 25%时间站着活动	办公室工作、修理电器钟表、售货员、酒店服务员、化学实验操作以及教师讲课等
中	25%时间坐或站立 75%时间特殊职业活动	学生日常活动、机动车驾驶、电工安装、车床操作、精工切割等
重	40%时间坐或站立 60%时间特殊职业活动	非机械化劳动、炼钢、舞蹈、体育运动、装卸和采矿等

表 2：成年糖尿病患者每日能量供给表【kJ(kcal)/kg】

	卧床	轻体力	中体力	重体力
消瘦	25-30	35	40	45-50
正常	20-25	30	35	40
肥胖	15	20-25	30	35

其标准体重=185-105=80kg, BMI= 22.8,

根据其实际体重和标准体重的比值及 BMI 可判断其体型为正常, 根据表 1 及表 2 可得该男子每日能量供给为 30kcal/kg·d。

所以该男子全日能量供给量=80\*30=2400kcal。

步骤 2: 计算全天蛋白质、脂肪、碳水化合物总量。

供能比:蛋白质: 12-20%, 脂肪: 20-25%, 最多不超过 30%, 碳水化合物: 50-60%。

蛋白质供给量:  $2400 \times 15\% \div 4 = 144\text{g}$

脂肪供给量:  $2400 \times 25\% \div 9 = 67\text{g}$

碳水化合物供给量:  $2400 \times 60\% \div 4 = 360\text{g}$

步骤 3: 确定全天主食量。

以大米为例, 已知大米的碳水化合物含量为 75%

全日主食量(大米) =  $360 \div 75\% = 480\text{g}$

步骤 4: 确定全天副食蛋白质需要量:

1) 计算主食中含有的蛋白质数量。

2) 全天需摄入的蛋白质数量减去主食中蛋白质数量, 即为副食应提供的蛋白质数量。

全日需摄入蛋白质量: 144g

主食提供的蛋白质量:  $480 \times 7.5\% = 36\text{g}$

副食提供的蛋白质量:  $144 - 36 = 108\text{g}$

步骤 5: 计算全天副食的需要量和确定原料品种。

猪里脊肉: 150g ( $20\% \times 150 = 30\text{g}$ )

鸡蛋: 60g ( $60/100 \times 0.88 \times 14.4 = 7.6\text{g}$ )

番茄: 100g ( $100/100 \times 0.97 \times 2.0 = 1.94\text{g}$ )

草鱼: 200g ( $200/100 \times 0.58 \times 16.6 = 19.2\text{g}$ )

牛奶: 200ml ( $200/100 \times 3 = 6\text{g}$ )

白菜: 250g ( $250/100 \times 0.87 \times 1.7 = 3.7\text{g}$ )

豆腐: 100g ( $100/100 \times 8.1 = 8.1\text{g}$ )

馒头: 30g ( $30/100 \times 7.1 = 2.13\text{g}$ )

苹果: 100g ( $100/100 \times 0.7 = 0.7\text{g}$ )

牛肉: 100g ( $100/100 \times 20 = 20\text{g}$ )

香菇：50g (50/100x2.2=1.1g)

豆浆：200ml (200/100x1.8=3.6g)

芹菜：50g (50/100x2.6=1.3g)

**步骤6：确定烹调用油的量。**

烹调用油应以植物油为主。将需要的脂肪总含量减去主副食食物提供的脂肪量即为每日烹调用油的需要量。

计算上述食物提供的脂肪为：39g

烹调用油提供脂肪：67-39=28g

即菜油：28g

步骤7：根据上述步骤确定的主副食的数量，选择食物形成一日食谱，并按照比例分配到三餐中。

餐次比：20%，40%，35%

早餐：馒头、牛奶、香菇白菜炒肉

午餐：芹菜牛肉沫、清蒸草鱼、米饭、豆浆

加餐：苹果

晚餐：番茄炒蛋、白菜豆腐肉片汤、米饭

**【课后作业】**请根据李女士，55岁，办公室工作，平时一日三餐，食量一般，喜食糕点，肉，蔬菜水果摄入较少，身高165cm，体重75kg。确诊为2型糖尿病。请为李女士量身定制一份一日食谱。

参考资料及教具：

参考资料：1、林杰，闫瑞霞主编《营养与膳食》-北京：人民卫生出版社，2016

2、林杰主编《营养与膳食》-北京：人民卫生出版社，2011

教具：教材、多媒体、版图