基本计算公式：

1. 计算BMI：

体重（kg）/身高（cm）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BMI 分类** | WHO 标准 | 亚洲标准 | 中国参考标准 | 相关疾病发病的危险性 |
| **体重过低** | BMI<18.5 | BMI<18.5 | BMI<18.5 | 低（但其它疾病危险性增加） |
| **正常范围** | 18.5≤BMI<25 | 18.5≤BMI<23 | 18.5≤BMI<24 | 平均水平 |
| **超重** | BMI≥25 | BMI≥23 | BMI≥24 | 增加 |
| **肥胖前期** | 25≤BMI<30 | 23≤BMI<25 | 24≤BMI<28 | 增加 |
| **I度肥胖** | 30≤BMI<35 | 25≤BMI<30 | 28≤BMI<30 | 中度增加 |
| **II度肥胖** | 35≤BMI<40 | 30≤BMI<40 | 30≤BMI<40 | 严重增加 |
| **Ⅲ度肥胖** | BMI≥40.0 | BMI≥40.0 | BMI≥40.0 | 非常严重增加 |

1. 计算标准体重：

身高-105=标准体重 或 （身高-100）\*0.9=标准体重

1. 病种选择：

糖尿病为例：

选择糖尿病🡪选择分型（I、II型）和并发症（见表糖尿病饮食分型）

输入：血糖值3.92-6.16mmol/l 为正常值

尿糖值（-为正常、+/++/+++/++++为尿糖高）

1. 正常三餐比重：

早餐25%-30%

中餐40&

晚餐30%-35%

1. 劳动程度：

休息者/轻体力劳动、脑力劳动/中体力劳动/重体力劳动

糖尿病：

每日能量摄入需求

|  |  |
| --- | --- |
| 正常体重成年人 |  |
| 休息者 | 体重（kg）\*（25-30kcal）/d |
| 轻体力劳动 | 体重\*（30-35kcal）/d |
| 中体力劳动 | 体重\*（35-40kcal）/d |
| 重体力劳动 | 体重\*40kcal/d |

|  |  |
| --- | --- |
| 儿童 |  |
| 0-4岁 | 体重kg\*50kcal/d |
| 4-10岁 | 体重kg\*（40-45）kcal/d |
| 10-15岁 | 体重kg\*（35-40）kcal/d |
| 特殊体型 |  |
| 肥胖（超标准体重20%以上） | ≤1200kcal  至体重达 标准体重±5% |
| 消瘦/孕妇/哺乳 | 休息者  [体重（kg）\*（25-30kcal）]\*110%/d  轻体力劳动  [体重\*（30-35kcal）]\*110%/d  中体力劳动  [体重\*（35-40kcal）]\*110%/d  重体力劳动  [体重\*40kcal]\*110%/d |
|  |  |

1. 糖尿病饮食分型（%）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分型 | 体征 | 糖类 | 蛋白质 | 脂肪 |
| A | 轻型糖尿病 | 60 | 16 | 24 |
| B | 血糖尿糖均高 | 55 | 18 | 27 |
| C | 合并高胆固醇 | 60 | 18 | 22 |
| D | 合并高甘油三酯 | 50 | 20 | 30 |
| E | 合并肾功能不全 | 66 | 8 | 26 |
| F | 合并高血压 | 56 | 26 | 18 |
| G | 合并多种并发症 | 58 | 24 | 18 |

营养摄入

1. 一般糖尿病分配比例：

碳水化合物60-65%

蛋白质12-15%

脂肪30%

1. 计算公式

|  |  |
| --- | --- |
| 碳水化合物（g） | [每日总能量（kcal）\*60%]/4  正常值：250-350g ＞100g  肥胖：150-250g |
| 蛋白质(g) | 正常：  标准体重（kg）\*1g/d  营养不良：  [标准体重（kg）\*1g]\*120%/d  氮质血症/尿毒症期：  30-40g/d |
| 脂肪（g）  食用不饱和脂肪酸  禁饱和脂肪酸 | {每日所需总能量-蛋白质（g）\*4-[每日总能量（kcal）\*60%]}/9 |
| 胆固醇 | 300mg/d |
| 膳食纤维  可溶性 | （12-28g）/1000kcal |
| 糖(忌精制糖 | 低GI食物 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 维生素 | B1 | B2 | c |
| 男 | 1.4mg | 1.4 | 100 |
| 女 | 1.3 | 1.3 | 100 |

1. 饮食能量分配表（%）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 临床体征 | 早餐 | 上午点心 | 中餐 | 下午点心 | 晚餐 | 睡前点心 |
| 不用药病情稳定者 | 20 |  | 40 |  | 40 |  |
| 用胰岛素病情稳定 | 20 |  | 40 |  | 30 | 10 |
| 用胰岛素病情多变者 | 20 | 10 | 20 | 10 | 30 | 10 |

甲亢：

能量：3000-3500kcal/d

配餐：三餐+两到三次点心，按正常三餐比重

碳水（g）：[总能量\*（60-70%）]/4

蛋白质（g）：（1.5-2g）\*体重（kg）

脂肪：与正常人相同

忌碘，限制膳食纤维