



中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 430—2013

高血压患者膳食指导

Dietary guide for hypertensive patients

2013-04-18 发布

2013-10-01 实施

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会 发布

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准起草单位：中国人民解放军总医院、中国医学科学院阜外心血管病医院、北京协和医院、疾病预防控制中心营养与食品安全所、中国营养学会、北京大学第三医院。

本标准主要起草人：薛长勇、赵连成、杨晓光、张兵、陈伟、程义勇、翟凤英、刘英华、常翠青。

高血压患者膳食指导

1 范围

本标准规定了成人原发性高血压患者(无并发症)的膳食指导原则、与高血压控制相关的营养素推荐摄入量以及每日食物类别和推荐摄入量。

本标准适用于成人原发性高血压患者的膳食指导。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

低盐膳食 low salt diet

全天摄入钠 2 000 mg 以内。

2.2

无盐膳食 no salt diet

全天摄入钠 1 000 mg 以内。

2.3

低钠膳食 low sodium die

全天摄入钠在 500 mg 以内。

2.4

高钾膳食 high potassium diet

全天膳食中钾的摄入量至少应达到 3 100 mg(相当于 80 mmol 钾,1 mmol 钾=39 mg 钾)。

2.5

体重指数 body mass index; BMI

体质指数

一种计算身高别体重的指数,计算方法是体重(kg)与身高(m)的平方的比值。

3 膳食指导原则

高血压患者每天的进食量要适当、以保持适宜的体重($BMI=18.5\text{ kg/m}^2\sim 23.9\text{ kg/m}^2$)。每日食盐摄入量不超过 5 g,推荐低盐膳食和高钾膳食,适当增加钙和镁的摄入量,戒酒,每天摄入充足的膳食纤维和维生素。在食物的选择上,遵循食物多样化及平衡膳食的原则,尽量减少摄入富含油脂和精制糖的食物,限量食用烹调油。在饮食习惯上,进食应有规律,不宜进食过饱,也不宜漏餐。

4 推荐的能量和营养素摄入量

4.1 能量

体重正常的高血压患者($BMI=18.5\text{ kg/m}^2\sim 23.9\text{ kg/m}^2$)每天能量的摄入可按每千克体重 105 kJ (25 kcal)~126 kJ(30 kcal)计算;超重和肥胖者除适当增加体力活动外,应当适当减少每天的能量的摄