

# 临床创新机构 (ACI) 关于新南威尔士州住院病人 人心理健康服务消费者的营养标准

## 消费者和家庭成员指南

### 改善食物和提高营养标准

提供富有营养的食物给心理健康医院病房内的住院病人是护理的重要部分。

谁不希望食物味道好、有吸引力、有益健康、富有营养呢？谁不希望菜谱上的菜色丰富多样、有多种选择呢？新的新南威尔士州住院病人心理健康服务消费者的营养标准就是基于营养需要以及病人和员工的反馈而制定的。

### 优质的食物为何重要？

优质的食物对于享受生活、改善身体健康和预防慢性病至关重要，而慢性病对于某些患有精神疾患的人士而言无疑是一种风险。实际上这些患者可能同时存在若干不良的健康状况，诸如代谢综合征和/或像饥饿和体重增加之类的药物治疗副作用。



### 欲知更多信息请咨询以下机构

新南威尔士州临床创新机构 (ACI)  
电话 (02) 9464 4666  
<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

新南威尔士州官方探访员计划  
电话 1800 208 218  
<http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

### 什么是营养标准？

新的营养标准是心理健康医院服务机构在规划食谱和主食以满足消费者需求和喜好时所需的指导准则。所提供食物的设计宗旨是为了患者能够在住院期间和出院以后持续增进健康和保持健康的饮食习惯。

这就意味着：

- 普通的食谱必须提供足够的能量和营养。其中包括每天摄入 8000 千焦 (1,900 卡路里) 热量，90 克蛋白质和 30 克纤维。
- 在采用这些标准时可能会有某些变动：
  - 提供不同选择的主食 - 热菜、色拉和三明治
  - 每天 3 份水果，热餐配有 2 种不同的蔬菜
  - 每餐配有 1 种低升糖指数 (GI) 的食物 (例如，多种谷物的面包)
  - 高纤维含量的早餐谷类和面包
  - 早餐时食用 1 份蛋白质食物 (例如，一个鸡蛋、酸奶或焗豆)
  - 每天食用甜点
  - 每天至少 4 次热饮。

请注意 - 这些标准可能并不符合患有神经性厌食症和其他类型进食障碍人士的营养需要

澳大利亚食谱指导准则  
(全国健康与医学研究委员会 - NHMRC)  
电话 (02) 6217 9466  
<http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>

医疗保健电话传译服务  
电话 131 450

## 常见问题

我能否要求特别饮食？

可以。如果您需要普通素食、严格素食、清真食物或犹太洁食, 请要求您的治疗小组\* 来为您进行安排。

我的家人或朋友能否带食物给我？

请和您的治疗小组确认这是否可能, 特别在当您食用专门膳食更是如此。您亦可以询问如何保持食物的安全  
*见情况简报 – 关于偶尔带食物给患者的指导准则*

我能否要求第二份食物？

能否提供额外的食物 取决于可以为大家提供的食物数量以及您吃的是不是专门的膳食。如果您在吃完自己的食物以后依然感觉饥饿的话, 请和您的治疗小组联络。

如果我医疗状况需要的话, 我能否有专门的膳食？

可以。如果您需要像糖尿病患者食物、无麸质或无乳糖食物之类的专门膳食的话, 请和您的治疗小组联络。

有谁能为我解释代谢综合征吗？

可以。请要求您的治疗小组提供更多详情, 但简而言之, 这意味着同时存在多种健康风险, 如体重增加、高血压、血脂和/或血糖异常等。

我能否跟营养师讨论我的食谱？

请向您的治疗小组提出要求看能否为您进行安排。

我有吞咽困难。  
我能否在这方面获得帮助？

可以。请和您的治疗小组交谈, 他们能帮助您获得合适的饭食并可以安排您去看言语病理学家。

我在吃饭时可能有点困难。  
我能否在这方面获得帮助？

可以。比如您在打开食物包装或者切开肉块时需要帮助的话, 请提出要求。

我可以不吃饭吗？

如果您丧失食欲、感觉不适或者经常不吃饭的话, 请告诉您的治疗小组。

如果有一种食物我不喜欢, 能不能换一下？

我们有不同的菜谱可供选择。如果您不喜欢某种特定食物的话, 请告诉您的治疗小组。

为何在菜谱内没有包括某些水果或蔬菜？

鉴于食物安全规定, 有些食物是不能提供的。如果您有任何问题的话, 请向您的治疗小组询问。

如果您还有更多疑问或关切的问题, 请向您的治疗小组或官方探访员提出。

*\*治疗小组 = 在您住院期间对您的护理负责的健康专家小组*