

成人骨质疏松症食养指南（2026年版）问答

一、《成人骨质疏松症食养指南》制定的目的和意义是什么？

《成人骨质疏松症食养指南》（以下简称《指南》）的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群骨质疏松症的发生发展，改善骨质疏松症人群日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食，辅助预防和改善骨质疏松症。二是针对不同地区、不同季节编制食谱示例，提出食养指导，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》和《全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》中“三减三健”专项行动等相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养。《全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》中“三减三健”专项行动提出减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼的行动

目标，形成全社会共同行动，推广践行健康生活方式的良好氛围。

三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国骨质疏松症现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》在编写过程中，系统参考了近年来国内外发表的骨质疏松症营养相关文献，涵盖《原发性骨质疏松症诊疗指南（2022）》《原发性骨质疏松症与肌少症的营养和运动管理专家共识（2025年）》《中国老年骨质疏松症诊疗指南（2023）》

《老年性骨质疏松症中西医结合诊疗指南》《骨质疏松症患者实践指南》《骨质疏松症康复指南（上、下）》和《骨质疏松症康复治疗指南（2024版）》等权威指南与共识，并结合编写团队多年临床营养实际工作经验完成编制。在上述研究成果的基础上，根据循证医学证据、权威文献和专家共识，提出包括生活方式在内的成人骨质疏松症食养方案建议。

五、指南的主要内容是什么？

《指南》根据成人骨质疏松症的疾病特点和分型，给出了食养原则和建议，在附录中详细描述了成人骨质疏松症人群的食物选择和食养方举例，不同中医证型推荐食药物质，以及不同地区、不同季节的食谱示例等工具。其中，每个地区、每个季节列举了三个能量等级（1600kcal、1900kcal、2100kcal）的一日食谱（含食药物质）。

六、《指南》发布后如何使用？

《指南》主要面向成人原发性骨质疏松症人群以及基层卫生工作者（包括营养指导人员），为骨质疏松症辅助预防与改善提供食养指导。鼓励成人骨质疏松症人群参考《指南》推荐内容，结合自身情况，合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者（包括营养指导人员）结合工作需要及人群实际情况，参考《指南》指导辅助预防和改善原发性骨质疏松症。其他类型的骨质疏松症人群，可参考《指南》中的基本原则和实用工具，在医师或营养指导人员等专业人员的指导下，进行个体化的膳食营养治疗方案设计。《指南》为成人骨质疏松症人群的食养指导，不可替代药物治疗。

七、成人骨质疏松症人群在膳食上需要注意什么？

成人骨质疏松症人群膳食应全面均衡多样化、优选营养素密度高的食物、适当增加钙、维生素 D 和蛋白质的摄入、避免高油高盐饮食、限制饮酒和含糖、咖啡因高的食物、合理调整膳食中碳水化合物、蛋白质和脂肪提供的能量比例。尽可能通过膳食摄入 1000mg 或以上的钙，维生素 D 摄入量每天应达到 10 μ g (400IU) -15 μ g (600IU)，膳食蛋白质摄入量应为每天每公斤体重 1.2-1.5g。建议每日饮奶 300ml 以上或相当量的奶制品。建议每周摄入鱼虾类至少两次，推荐摄入深海鱼类。建议经常吃豆制品，适量吃坚果。提倡不饮酒，如饮酒应限量，不喝或少喝含糖饮料、碳酸饮料，避免长期过量饮用浓茶、浓咖啡。合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的人群，应增加膳食能量及蛋白质的供给，多食用鸡蛋、大豆等食物，结合有氧、抗阻和平衡运动，保持健康体重。建议每天多食新鲜蔬菜水果，推荐每天摄入蔬菜至少 300g，每天摄入水果 200g 或以上。建议以培养清淡口味为目标，每天烹调油使用量宜控制在 25g 或以下、食盐用量每天不宜超过 5g。

如果在调整膳食摄入后，钙和维生素 D 仍缺乏或不足的人可尝试口服钙剂和维生素 D₃ 补充剂以达到目标值。当镁、维生素 K₂ 和维生素 C 等对骨骼有益的营养素或食物成份从膳食摄入不足时，也建议进行相应的营养补充，绝经后妇女可在临床医师和营养师指导下补充大豆异黄酮。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同中医证型选用食药物质。

八、成人骨质疏松症人群中医食养的指导原则是什么？

成人骨质疏松症人群选择食药物质时首先要准确辨证，并根据“因人、因时、因地”的三因原则选择相应的食药物质。

同时,要将食药物质所提供的能量与宏量营养素纳入全天饮食总量中予以考虑。此外,已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时,应在医师、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

九、如何安排成人骨质疏松症人群食养的一日三餐?

成人原发性骨质疏松症人群可参考《指南》中的基本原则和实用工具,在医师或营养指导人员的指导下,进行个性化的膳食营养治疗方案设计,适时调整膳食、运动、行为及用药量,以达到保持正常骨量、预防骨折发生的目标。膳食搭配可结合附录中的食谱和科学食养原则,合理选择并应用有利于骨骼健康的食物和食药物质。因地制宜,注重当地食材种类的选择,兼顾各地饮食文化和人群口味特点,可采用食谱和常见食物交换表灵活选择多种食物,提高膳食质量。成人骨质疏松症人群应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和骨质监测作为基本技能,吃动平衡、科学运动,保持健康体重和肌肉力量,把自我行为管理融入到日常生活中。