

新时代慢性病防治食养食疗科学共识

全球慢性非传染性疾病的大建蔓延，耗费了大量社会资源，给个人、家庭乃至整个社会带来沉重负担，加强慢性病防治迫在眉睫。党中央、国务院高度重视我国居民的营养健康和慢病防治工作在《健康中国行动(2019-2030年)》设立了合理膳食、全民健身以及慢性病专项行动。《国民营养计划(2017-2030年)》和《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》明确提出慢病防治工作目标。研究显示，合理膳食和科学运动等健康生活方式是慢性病防治的最佳措施。为改善全民营养和有效防治慢性病，国家卫生健康委组织制订并先后印发了成人高脂血症、糖尿病等8个系列食养指南。为落实健康中国战略部署，改善全民营养，有效防治慢性病，在国家卫健委指导下，2023年初，中国营养学会提出了“食养是良医(food as medicine)”概念，强调在新时代积极发挥食养-食疗-营养在预防和治疗疾病的作用。专家组依据现代营养学原理和传统食疗理论、结合最新研究证据，形成如下共识：

1. 饮食是生命之根，健康之本。合理膳食和均衡营养是维持生命、保障正常生长发育、提高生命质量、增强机体防病能力、延长健康寿命的物质基础，是疾病预防、康复和提高全民健康的基石。

2. 慢性病是我国面临的重要公共卫生问题。是我国致死和致残的首要原因。研究证实，不合理膳食在肥胖、糖尿病、高血

压、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等慢性病的发生发展中均是致病因素。膳食和运动等生活方式的改变，成本低、收益高，是最佳的慢性病防治策略。

3. 食养食疗是新时期慢性病的“智疗”。全人群和高危人群，均应遵循中国居民膳食指南，合理膳食、科学运动，保持适宜体重和健康生活方式，控制和降低疾病发生风险。慢性病初诊期，应优先食养食疗和运动干预，采用可持续的改善措施，控制和减缓疾病进程。

4. “合理膳食、因病施膳”是食养食疗的核心。医务人员应继承和发展现有经验，重视食养食疗的应用。做到因病施膳、辨证施膳；探索个性化、精准化、定制化的食养食疗方案，提高诊疗有效性，降低慢性病并发症和死亡风险。

5. 加强临床实践是强化营养食疗技术最佳途径。医疗机构应把医学营养管理及膳食营养治疗作为慢性病防治的重要组成部分；临床营养医师、注册营养师、临床营养技师、中医营养师或护士等，应主动开展营养筛查、评估和精准食养食疗，主动加入慢性病会诊，更好地提高患者生活质量，降低医疗负担。

6. 提升社区慢性病防治能力和营养管理水平。基层医疗卫生机构是营养改善和慢性病管理的主战场，应进一步加强基层社区和县域医疗卫生机构技术人员的营养技能培训，包括营养咨询、慢病评估、制定饮食和运动处方及随访等。提供线上线下一体化服务，做实做细慢性病患者营养食疗服务。

7. 加强慢性病防治技术创新和理论研究。科研机构应发挥营

养学科和传统中医药专业特长，面对国家健康需求和前沿发展，加强营养-医学-智能技术等交叉学科融合，加大膳食营养和慢性病研究投入，积极推进技术成果转化，落实医防融合，努力提高我国慢性病防控的新质生产力水平。

8. 开展全民营养健康教育。全国营养健康专业学术团体，特别是营养学会、营养师协会、健康教育学会、健康管理协会等，应勇担营养健康教育之责，开展和推动学校、社区、养老院等重点场所的健康教育和营养管理。

9. 研发和提供高质量营养健康食品和智能服务工具。鼓励行业、企业等更多的社会力量，加大研发投入，为社会提供更多智能化营养配餐工具，高质量的食养食疗产品、保健食品、特医食品等，为有效减缓慢性病流行发挥创新主体作用。

10. 宣传和践行合理膳食行动。全社会应共同努力，提升公民营养与健康素养；积极主动，加强自我管理，把合理膳食和科学运动融入每个人的日常生活，形成具有家庭特点的健康生活方式；践行膳食指南和食养食疗指南，做好“健康第一责任人”。