

成人肌少症食养指南（2026 年版）问答

一、《成人肌少症食养指南》制定的目的和意义是什么？

《成人肌少症食养指南》（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肌少症的发生发展，改善肌少症人群日常膳食，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、传统食养和运动医学的各方面优势，将食药物质融入合理膳食中，预防和改善肌少症。二是针对不同地区、不同季节编制食谱示例和食养方，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代临床医学、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，提升基层营养健康服务能力，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《健康中国行动（2019—2030 年）》《国民营养计划（2017—2030 年）》等相关要求，发展传统食养服务，制定本指南。《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南，提升居民食养素养。

《指南》的七条建议，基于营养科学、中医食养理论以及食物和健康关系证据的文献研究，充分借鉴了国内外肌少症在营养学、老年医学和运动医学等领域的相关研究成果，特别是权威共识、指南（具体描述见问答四）中的相关内容。本指南

旨在提升成人肌少症食养指导的科学性及规范性,对于有效防控肌少症具有重要作用。

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》制定充分考虑我国肌少症现状、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?

不同国家和地区已发布多个肌少症临床实践指南或共识,其中参考较多的有:欧洲肌少症共识(EWGSOP 2014, EWGSOP 2019)、亚洲肌少症工作组专家共识(AWGS 2025, AWGS 2019),其他国家如新加坡发布了肌少症筛查诊断和干预管理的临床

指南，韩国成立了肌少症工作组并发布筛查和诊断共识，澳新在 2023 年也发布了肌少症诊断和管理的指南。

2015 年由中国营养学会老年营养分会牵头发布了我国首个肌少症共识—《肌肉衰减综合征营养与运动干预中国专家共识》后，2019 年至今陆续发布了《老年人肌少症口服营养补充中国专家共识（2019）》《预防老年人肌少症核心信息中国专家共识（2021）》《中国老年人肌少症诊疗专家共识（2021）》《老年人肌少症防控干预中国专家共识（2023）》《老年人肌少症门诊管理规范中国专家共识（2024 版）》《中国肌肉减少症诊疗指南（2024 版）》和《肌少症膳食营养处方及运动干预中国专家共识（2025）》。

除了原发性肌少症，继发性肌少症也逐渐受到关注。2022 年欧洲临床营养与代谢学会和欧洲肥胖研究学会发布了《少肌性肥胖的定义和诊断标准共识》。2024 年，我国慢性肾脏病肌少症诊断、治疗与预防专家组发布了《慢性肾脏病肌少症诊断、治疗与预防专家共识（2024 年版）》。中国营养学会于 2025 年 8 月发布了《肌少症膳食营养管理规范》团体标准。

上述共识、指南和标准均强调合理营养和主动运动是对维持肌肉量、肌肉力量和相关身体功能最有效的方法。在上述研究成果的基础上，综合循证医学证据和专家共识，提出了包括生活方式在内的成人肌少症食养方案建议。

五、《指南》的主要内容是什么？

《指南》根据成人肌少症的患病特点和中医辨证分型，给出了 7 条食养原则和建议，在附录中详细描述了肌少症人群的食物选择；针对肌少症的三个中医证型提供了 12 个食养方；

针对不同地区、不同季节居民的生活习惯，分别列举了三个不同能量等级的 1 天食谱（含食药物质），并提供了同等蛋白质水平的不同类食物交换表；介绍了肌少症风险筛查、评估和诊断的方法。

六、《指南》发布后如何使用？

《指南》主要面向成人肌少症人群的日常食养，为基层卫生工作者（包括营养指导人员）提供食养指导。鼓励成人肌少症人群参考《指南》推荐内容，在专业医务人员和营养师等指导下，进行个性化的食养方案设计，结合自身情况，监测肌肉和营养状况变化，合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。肌少症合并糖尿病、肥胖、慢性肾脏病、肿瘤等其他疾病类型的患者，请在专业医师和营养指导人员的指导下辨证施膳。

《指南》作为成人肌少症人群的食养指导，不可替代药物治疗。

七、成人肌少症在膳食上需要注意什么？

成人肌少症人群的膳食应在均衡多样化的基础上，特别注重优质蛋白的足量摄入。优质蛋白来源于动物性食物（鱼虾、瘦肉、蛋、奶等）、大豆及其制品，应保证每天足量摄入并均衡分布至三餐。

可通过改良食物结构降低咀嚼难度和提升吞咽安全性；并配合使用含一种或多种宏量营养素、微量营养素的配方食品，提高膳食的营养密度。

当日常膳食蛋白质摄入不足时，应进行口服营养补充（ONS），建议每天补充 20-40g 优质蛋白粉。

八、成人肌少症人群中医食养指导原则是什么？

在科学膳食和补充营养的基础上,适当应用食药物质有利于肌少症的预防及辅助治疗。肌少症的食养原则以调理脾胃为根本,依据不同证候辨证施膳。在食药物质的选择上,以健脾、补肾、补气养血类食材为主,合理搭配食材,以达到改善肌少症、促进肌肉健康的目的。如出现各证型相互兼夹或其他证型,需在医师的指导下合理选用。有饮食禁忌的慢性病人,建议咨询专业医务人员,根据个人体质和健康状况,合理选择食养方案。

九、如何安排成人肌少症人群食养的一日三餐?

肌少症人群可参考《指南》中的基本原则和实用工具,合理安排一日三餐。摄入充足的能量和蛋白质,并保证优质蛋白质的摄入是肌少症人群合理膳食的关键。肌少症人群可以结合自己所在地区和季节,选择相应的食谱示例。食谱示例为七个地区的不同季节分别给出了三个能量等级(1500-1600kcal、1700-1800kcal、1900-2000kcal)一日的食谱(含食药物质)。

肌少症人群需要在营养指导人员的帮助下,了解自身能量和蛋白质的需要量,选择相应能量等级的食谱。可结合肌少症的食物选择(附录1)、常见食物交换表(附录2),对食谱进行蛋白质含量相当的同类食物替换,灵活搭配出个性化的食谱。有条件者还可以进行中医辨证,结合肌少症不同中医证型的食养方(附录4),设计出更加符合自身需求的膳食营养治疗方案。

应联合运动处方、调整生活方式,达到改善肌少症、预防并发症的目标。