

## 肾病患者饮食规则

### Principles of Renal Diet

肾病患者饮食规则是特别为患有肾脏疾病人士而提供。正常的肾脏将体内的废物，多余的水分和物质清除，然后变成尿液。慢性肾病是因肾脏受损而逐渐失去其功能。遵从肾病饮食的规则可缓慢对肾脏的损伤，并防止废物和液体在体内积聚。由于每个人的肾功能和治疗方法都不一样，因此，由您的医生或营养师为您设计一套适合您个人需求的膳食计划是非常重要的。一般来说，肾病饮食需要限制含大量磷，钠，钾，蛋白质和流质的食物。

#### 磷

磷是一种矿物质，包含在许多食物中。如果身体含过多磷质，可令骨骼的钙质流失，导致骨折或骨骼疾病。  
\*一般来说，每日磷摄入量应保持在 1000mg 毫克以下。请参阅下图：

| 限制：                    |
|------------------------|
| 牛奶，可乐。                 |
| 酸奶，乳酪(芝士)，豆腐，肉类。       |
| 糙米，全谷物食品。              |
| 干豆类和豌豆，坚果和种子，巧克力，加工食品。 |

#### 钠

钠是一种矿物质，包含在盐和许多其他食物中。由于肾脏失去清除废物和液体的功能，过多的钠摄入量会导致身体积水，引致口渴，肿胀，高血压，中风和充血性心力衰竭。

\*一般来说，每日钠摄入量应保持在 2000mg 毫克以下；最好选择每份不超过 300mg 毫克钠的产品。请参阅下图：

| 选择                                                                | 限制                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 新鲜和未加工的食物。                                                        | 腌制肉类如午餐肉，香肠，热狗，火腿，烟肉(培根)，咸鱼，罐头食品，即食面，乳酪(芝士)和大多数的加工食品。 |
| 柠檬汁，醋，葱，姜，大蒜，茺茜，咖喱粉，五香粉，八角或其他新鲜香料。                                | 高钠调味料如酱油，蚝油，烧烤酱，鸡粉，番茄酱，鱼露，味精，豆豉，辣椒酱，豆板酱，虾酱，腐乳。        |
| “少钠 reduced sodium”，“低钠 low sodium”或“无添加盐 no salt added”的罐头/加工食品。 | 食盐，海盐，大蒜盐和任何其他含调味的盐。<br>*注意：不推荐用代盐因它含高钾成份             |

## 钾

钾是一种矿物质, 主要包含在水果, 蔬菜, 牛奶和肉类。过多钾会导致心跳不正常, 甚至心脏病发作。

\*一般来说, 每日钾摄入量应保持在 2000mg 毫克以下。(每天约 1-2 个小水果和 1-2 杯蔬菜) 请参阅下图:

| 选择                                                                              | 限制                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 水果和果汁 - 苹果, 莓果, 樱桃, 葡萄, 荔枝, 桃子, 梨, 菠萝, 橘, 西瓜。                                   | 水果和果汁 - 杏, 牛油果, 香蕉, 哈密瓜, 枣, 榴莲, 无花果, 西柚, 蜜瓜, 奇异果, 芒果, 桃驳李, 橙, 木瓜, 柿子, 石榴, 西梅, 葡萄干和其他干果。 |
| 蔬菜 - 白菜, 豆芽, 青红椒, 卷心菜, 胡萝卜, 椰菜花, 芹菜, 玉米, 黄瓜, 茄子, 四季豆, 生菜, 蘑菇, 秋葵, 洋葱, 萝卜, 意大利瓜。 | 蔬菜 - 甜菜, 苦瓜, 西兰花, 菜芯, 莲藕, 马铃薯, 南瓜, 菠菜, 通菜, 蕃薯, 芋头, 番茄, 西洋菜。                             |
|                                                                                 | 其他食品 - 鸡, 鱼, 海鲜, 肉类, 干豆类, 坚果, 豆浆, 牛奶, 酸奶, 代盐。                                           |

## 蛋白质

肉类, 家禽, 海鲜, 奶制品和鸡蛋含高质量蛋白质。蛋白质有助于维持肌肉质量, 抵抗感染和修复身体组织, 但蛋白质过多会产生大量的废物。

\*一般来说, 每日蛋白质摄入量应保持 50gm 克以下

3 安士肉类, 禽类或海鲜= 21gm 克蛋白质; 8 安士牛奶= 8gm 克蛋白质

## 流质

流质包括汤, 粥, 水, 茶, 咖啡, 牛奶, 豆浆, 果汁, 汽水, 含大量水份的水果如西瓜。流质过多会导致肿胀, 高血压, 心力衰竭或呼吸急促。欲减少口渴, 应少吃盐和高钠食物, 咀嚼无糖口香糖 (sugarless gum) 或含小冰块, 无糖糖果 (sugarless candy) 或吸吮柠檬。

\*一般来说, 每日流质摄入量应保持在 6 杯以下 (一杯= 8 安士)

如果您也是糖尿病患者, 您可能需要限制饮食中的碳水化合物 (淀粉和糖) 份量。由于有多类食物限制, 您的医生可能会开多种维他命及矿物质丸给您服用。

如欲参考有关食品中磷, 钠, 钾和蛋白质含量的资料:

<http://www.cchrhealth.org/food-and-nutrition/> (英文)

<http://www.cchrhealth.org/taiwan/%e9%a3%9f%e7%89%a9%e5%8f%8a%e7%87%9f%e9%a4%8a/> (中文)