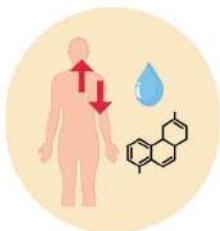


# 慢性肾脏病的健康饮食指南

## 肾脏的功能是什么？

肾脏的主要功能是过滤血液中的废物和多余液体。这些液体和废物随后通过尿液排出体外。

健康的肾脏也有助于：



平衡体内的液体和化学物质



释放控制血压的荷尔蒙



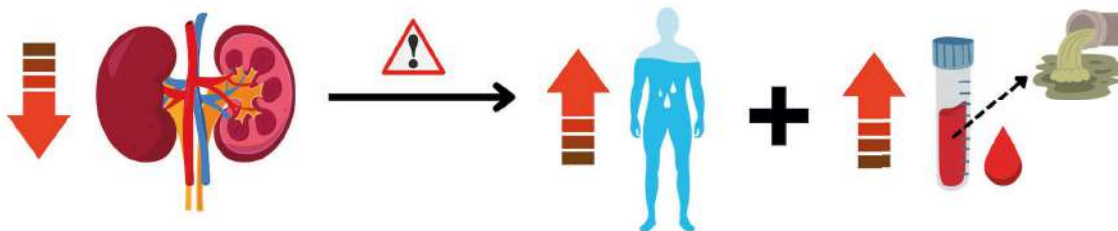
保持强壮和健康的骨骼



控制红血球的生成

## 什么是慢性肾脏病？

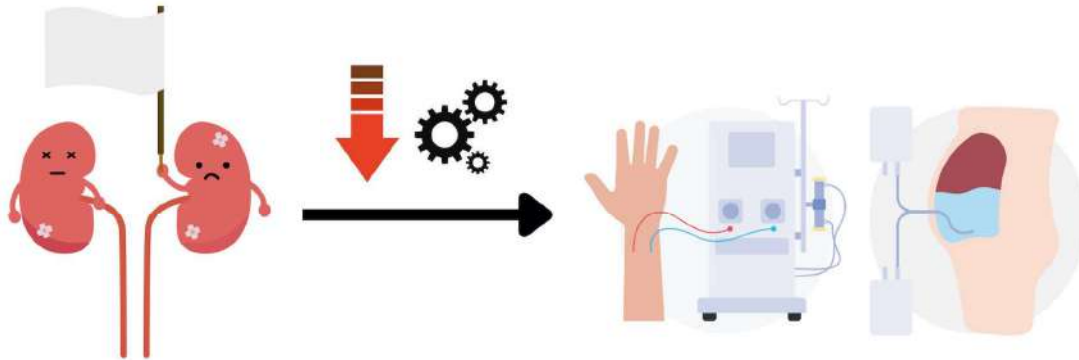
慢性肾脏病指的是肾脏逐渐停止滤除血液中的废物和多余液体。这导致废物和液体在体内堆积。



## 废物在体内堆积会对我产生什么影响？

当您的血液中堆积了过多的废物，这会导致食欲减退、味觉改变、恶心和呕吐的现象。长期下来，这会引起骨质疏松、神经损伤、高血压和心脏疾病。

晚期慢性肾病是当废物在体内积聚至危险水平，演变至肾衰竭。治疗的方式包括定期洗肾治疗或肾移植。



## 我能如何通过饮食和生活方式维持我的肾功能？

- 保持健康的血压水平
- 保持您的体重在健康的范围内
- 采用有益于肾脏的饮食 - 摄入适量的热量和蛋白质，并减少钠的摄取
- 咨询您的医生和营养师以了解您是否需要限制磷、钾和水分的摄取
- 如果您吸烟，请务必戒烟
- 减少或避免饮酒
- 如果您有糖尿病，需有效的控制血糖

## 摄取适量的蛋白质

### 为什么蛋白质很重要？



保持您的  
肌肉强壮



修复您的  
肌肉组织



帮助您预防  
和对抗感染

### 蛋白质食物的来源有哪些？

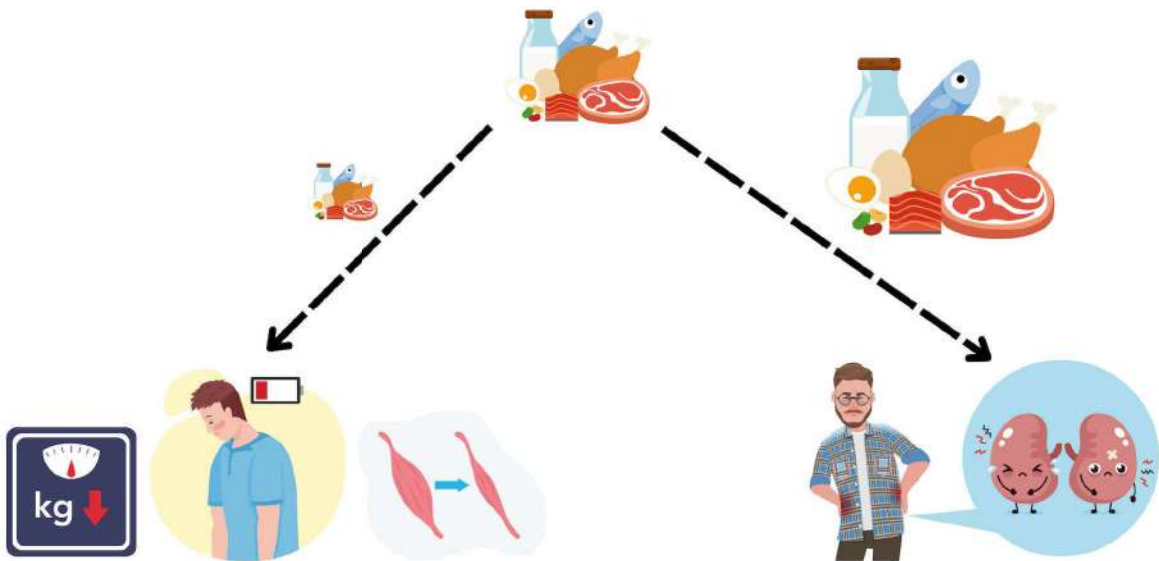
蛋白质食物来源有2种：

动物性蛋白质	植物性蛋白质
 鱼类和海鲜类	 全谷物
 禽类和肉类	 坚果和 瓜子类
 蛋	 豆类 and 扁豆
 乳制品	 黄豆制品

您可以摄取这2种动物性和植物性蛋白质。

## 为什么我需要确保适量的蛋白质摄取？

适量的蛋白质摄取对肾脏病很重要。蛋白质摄入不足会导致营养不良。过多蛋白质则会增加肾脏的负担和堆积在体内的废物，加速肾脏功能的恶化。



## 我需要摄取多少的蛋白质？

每个人对蛋白质的需求量不同。您的营养师会建议您每天需要摄取的蛋白质份量 (EXCHANGES)。您应该平均分配一天的蛋白质，以促进更好的吸收！



每次摄入超过需要的蛋白质不但没法被身体吸收，还会增加肾脏的负担。



## 什么是1份 (EXCHANGE) 蛋白质?

以下每种食物都含有1份 (7克) 蛋白质，并可以互相替换。

### 肉类、鱼类、禽类 (去骨和去皮)



1火柴盒大小  
40克生 (30克煮熟)



2汤匙  
40克生 (30克煮熟)

### 贝类海鲜 (去壳)



4只中型虾  
50克生 (40克煮熟)



1个中型鱿鱼  
50克生 (40克煮熟)

### 蛋



2个蛋白 (50-60克)



1个中型蛋 (70克)

### 豆腐、天贝



1/3 块软豆腐  
(90 - 100克)



1/2 块豆干  
(60克)



1片天贝 (Tempeh)  
(50克)

以下食物的磷和钾含量较高。有时，您血液中钾和磷的含量过高可能会成为一个问题。当这发生时，您可能需要限制这些食物的摄入量。

您的营养师会为您建议最适合您的食用份量。

### 豆类、扁豆、豌豆



2汤匙或 1/4 杯  
(30克生)



3汤匙或 1/2 杯  
(90克煮熟)

### 牛奶、豆奶、酸奶、奶酪



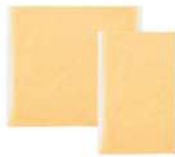
1杯牛奶或豆奶  
(250毫升)



4汤匙奶粉  
(30 - 40克)



1小杯酸奶  
(150毫升)



1.5片奶酪 (30克)

**限制奶酪的摄取因其含有较高的钠含量**

### 坚果、瓜子类 (原味、无盐)



1/4 杯或1小把  
(30克)



2汤匙坚果酱  
(30克)

## 有些蛋白质比其他蛋白质更好？

富含蛋白质的动物性食物含有蛮高的脂肪和胆固醇。您可以选择食用对心脏更有益的蛋白质。鱼肉、鸡胸肉、蛋白和低脂乳制品都是不错的选择。



您还可以尝试每周1到2次将动物蛋白换成植物蛋白。植物蛋白的饱和脂肪含量较低，纤维含量较高，有助于促进肾脏健康。



## 限制钠的摄取

### 什么是钠？

钠是盐的一部分。钠天然存在于所有食物里。然而，我们饮食中的钠大多来自于：

调味料、酱料	加工、包装和腌制食品
<ul style="list-style-type: none"><li>• 酱油</li><li>• 食用盐</li><li>• 味精</li><li>• 照烧酱</li><li>• 蚝油</li><li>• 辣椒酱、番茄酱</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 火腿</li><li>• 香肠</li><li>• 海苔鸡</li><li>• 沙丁鱼</li><li>• 咸蛋、咸鱼</li><li>• 腌制的蔬菜</li></ul> 

建议每人每天的钠摄入量不超过2000 - 2400毫克

这相当于1茶匙 (5克) 的食用盐!



## 为什么我需要限制钠的摄取?

随着肾功能下降, 您的身体逐渐无法有效地从您的血液中排出多余的钠。摄入过多的钠不仅会使您感到口渴, 也会使水分在您的体内滞留。额外的钠和水分可导致:



眼睛周围和  
手脚肿胀



呼吸急促



体重因为水分  
而增加



血压升高

## 我应该如何减少钠的摄取?

### 贴士1: 当个有创意的厨师

- 节制地使用盐、调味料和酱料



- 使用天然香草和香料来为食物提味
- 以天然新鲜食材为主要原料, 以鲜代咸





以下是您可以尝试的香草和香料：

- 罗勒
- 薄荷
- 韭菜
- 辣椒粉
- 大蒜
- 咖喱粉
- 红甜椒粉
- 黄姜粉
- 欧芹
- 月桂叶
- 孜然
- 黑胡椒
- 姜
- 柠檬、酸柑
- 醋
- 五香粉



**您可以自己调制香料来提升食物的味道！**

将2汤匙切碎的罗勒、2汤匙百里香和2汤匙磨碎的柠檬皮混合。装入密闭的罐子中，放入冰箱冷冻室保存！



**贴士2: 外出就餐，要吃得明智一点**

- 减少肉汁、酱料、调味品和汤的摄入



- 选择普通米饭而不是调味或油饭，选择米粉类而不是黄面条



- 少吃咸蛋、午餐肉、咸菜、鱼丸、鱼饼、炸肉块等明显偏咸的食物

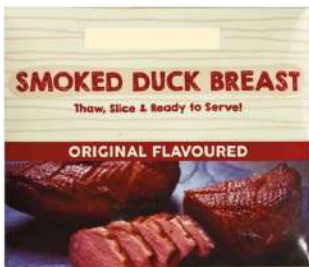


### 贴士3: 出外购物, 要做出明智的选择

- 选择有“较低钠(Lower in Sodium)”或“无添加钠(No Added Sodium)”的“较健康选择标志(Healthier Choice Symbol)”的食品



- 经常阅读食品营养标签。留意含有隐藏钠的一些字眼, 例如 marinated (腌制), cured (盐腌), pickled (腌渍), smoked (烟熏), brined (卤汁), breaded (裹面包粉)。



- 查看食品成分列表。如果盐出现在前5个成分中, 您应该寻找其他低钠食品。



#### INGREDIENTS

Leaf Mustard, Vegetarian Soy Sauce, Sugar, Salt, Monosodium Glutamate, Sodium Metabisulphite

#### 您知道吗?

钠可以是盐、海盐、植物盐、岩盐、氯化钠、谷氨酸钠、碳酸氢钠(小苏打)或汤块。

#### 我可以用代盐来替代食用盐吗?

大多数的代盐含有钾。如果您被告知需要限制饮食中的钾摄入, 请谨慎食用钾盐, 并在食用前, 咨询医生或营养师的建议。

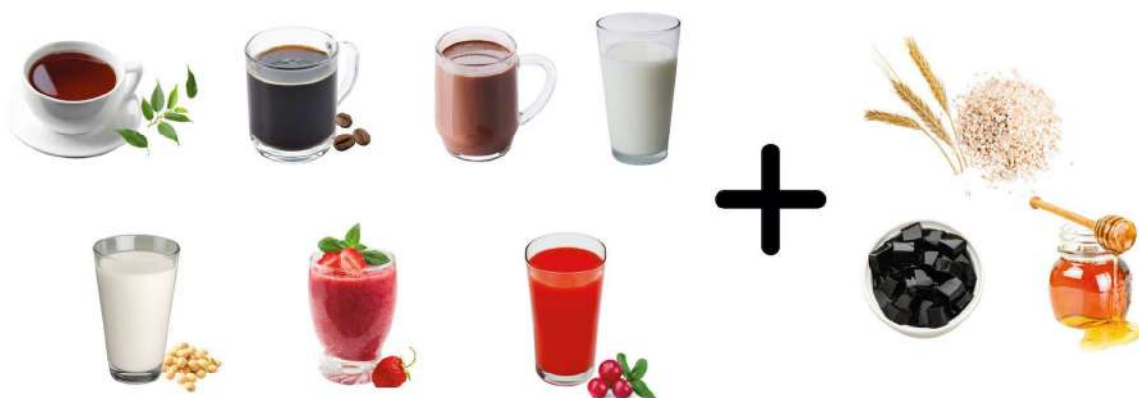


## 当我吃得不好时，我该怎么办？

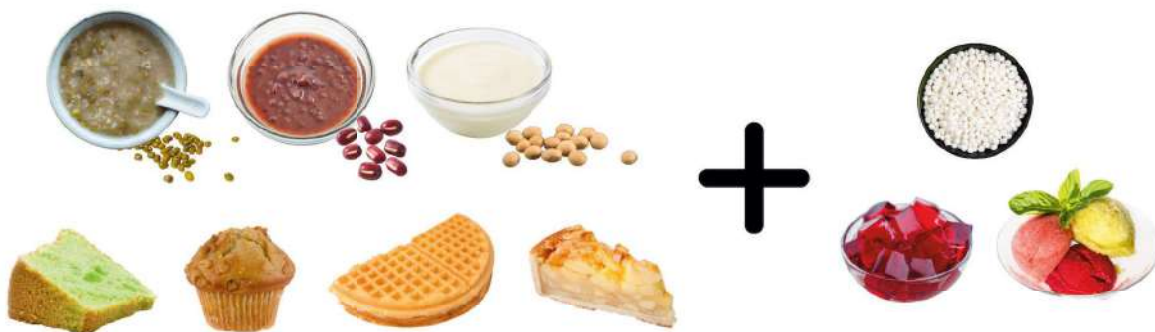
当您在改变饮食习惯时，您的卡路里摄入量可能会减少。这可能导致不理想的体重减轻。因此，您可能需要从其他食物中获取额外的热量。

您可以尝试以下的贴士来帮助满足您身体的需求：

### 在饮料中加入薏米、仙草、蜂蜜或糖



### 在甜点中加入西谷米、燕菜或冰沙



### 在面包或饼干上涂抹人造牛油或果酱





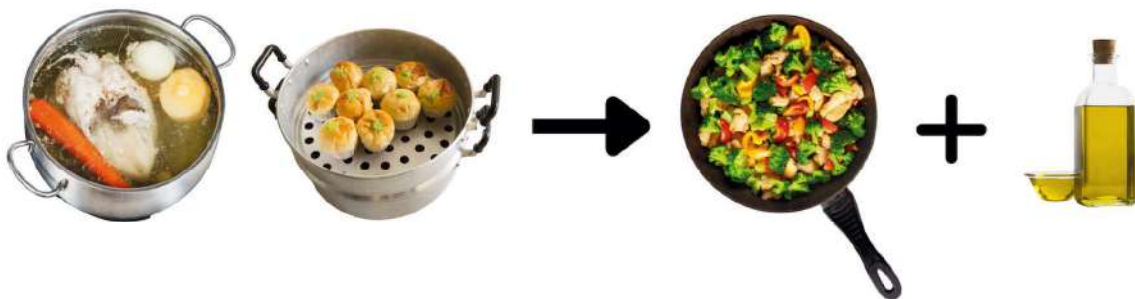
烹饪后在菜肴中添加芝麻油



用冬粉或红薯粉条等低蛋白淀粉来烹煮肉类或蔬菜



用健康的食用油炒菜，而不一味的简单清蒸或水煮



如果您患有糖尿病，您的营养师会告诉您如何在采用上述小贴士的同时，也能保持血糖的控制！



## 总而言之

您可以在每餐中从这些食物类表中选择一些食物，并按照营养师建议的份量享用：



用健康的食用油炒菜，而不一味的简单清蒸或水煮。



用香草和香料为食物调味。经常选择钠含量较低的食物。



您的饮食可能会根据您的验血结果而有所改变。  
您的营养师会查看您的检测结果，并在必要时提出建议。



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure