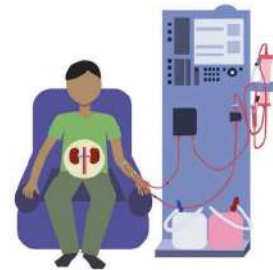


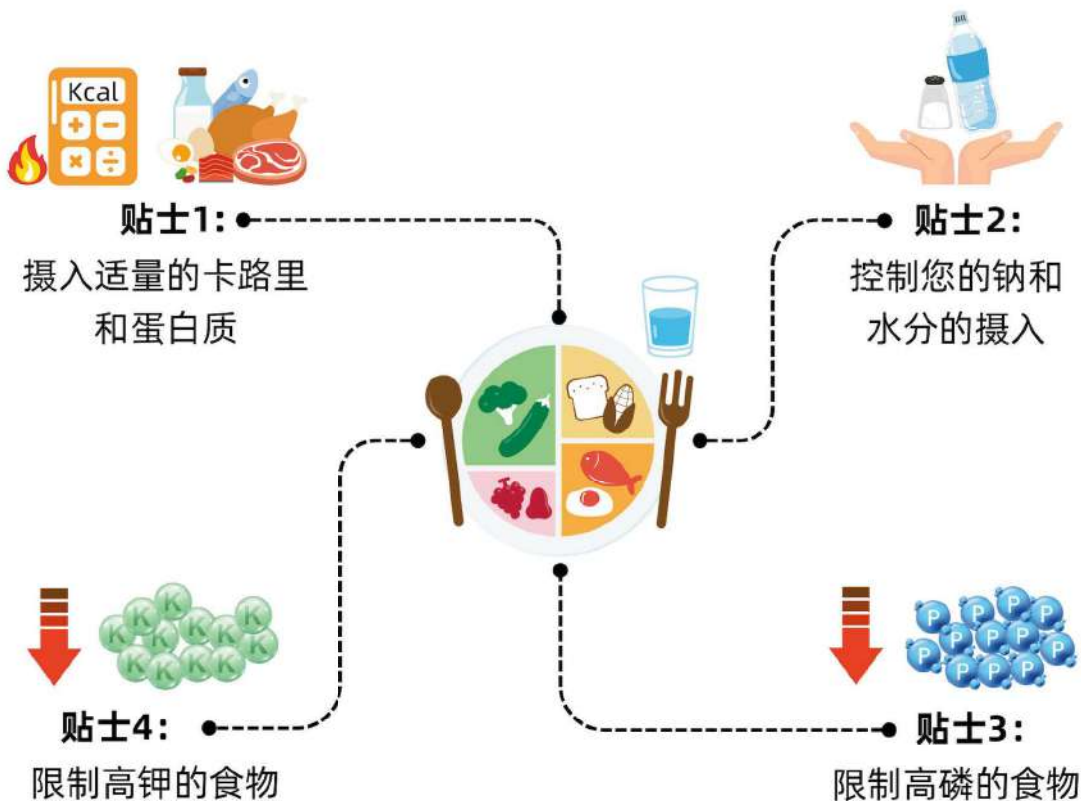
血液透析的健康饮食指南

血液透析 (Hemodialysis) 是通过洗肾机过滤掉肾病患者体内的废物、毒素和多余水分的一种治疗。

大多数血液透析患者每周接受3次治疗，每次约3个小时或更长时间。



在2次血液透析治疗之间，废物、毒素和多余的水分会在您的血液中积聚。您可以通过控制饮食来减少废物的积聚。本手册提供您重要的饮食信息，包括：



摄入适量的卡路里

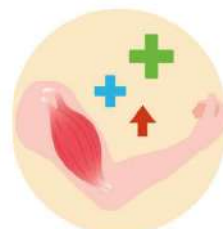
卡路里来自您所摄取的食物。摄入适量的卡路里非常重要，以帮助您：



有精力从事自己
喜欢的活动



避免不必要的
体重减轻



利用蛋白质来锻炼
身体的肌肉

如果您出现体重下降或食欲不振的情况，请与您的营养师讨论如何安全地为您的饮食添加卡路里。

摄入适量的蛋白质

在您开始血液透析之前，您可能一直在食用低蛋白饮食，以限制血液中的废物。现在您已经开始血液透析治疗，这过程将帮助过滤掉您血液中的一些废物。

不幸的是，这治疗过程也会过滤掉人体所需的一些蛋白质。摄入高蛋白饮食可以帮助您补充在血液透析期间流失的蛋白质。

您的身体需要适量的蛋白质来：



保持您的
肌肉强壮



修复您的
肌肉组织



帮助预防和
对抗感染

食物中的蛋白质来源

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

我需要摄取多少的蛋白质？

大多数洗肾患者每天至少需要摄入6-9份 (EXCHANGE) 蛋白质。您的营养师会建议您每天所需要摄取的蛋白质份量。

以下是一些帮助您实现您的蛋白质摄取目标的小贴士：

- 在您吃得太饱之前，每餐中先从富含蛋白质的食物开始
- 在每顿正餐和小吃中加入富含蛋白质的食物。您的身体全天都需要蛋白质。
- 变换您的蛋白质来源来增加食物的多样性

您知道吗？

您可以用您的手掌来估算您的蛋白质摄入量。1个手掌心大小的肉类相等于大约3份。



1个手掌心



3个火柴盒大小

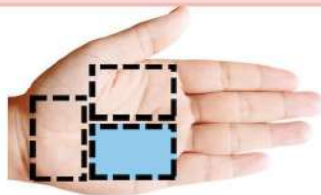
什么是1份 (EXCHANGE) 蛋白质?

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)



1/3 掌心大小
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)

以下食物的钾和磷含量较高，您可能需要在饮食中控制钾和磷的摄入。
您的营养师将为您建议最适合您的食用份量。

豆类、扁豆、豌豆



2汤匙或 ¼ 杯
(30克生)



3汤匙或 ½ 杯
(90克煮熟)

牛奶、豆奶、酸奶、奶酪



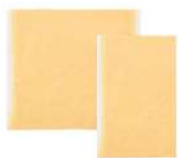
1杯牛奶或豆奶
(250毫升)



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)



¼ 杯或1小把
(30克)



2汤匙坚果酱
(30克)

限制高磷的食物

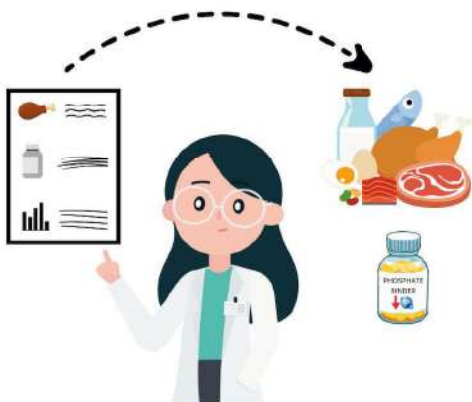
磷与其他矿物质一起有助于保持您的骨骼和牙齿的坚固。

我们饮食中的磷主要有2种来源：

有机磷	无机磷
<p>天然存在于富含蛋白质的食物中，例如肉、鱼、豆类、全谷物和乳制品。</p> 	<p>作为防腐剂添加到食品中，以提高食品的稳定性、口感和色泽。它也被称为<u>磷酸盐添加剂</u> (Phosphate additives)。</p> 

食用磷含量高的食物会增加血液中的磷。由于血液透析不能完全过滤掉磷，磷可能会在您的体内积聚，引起皮肤瘙痒、骨骼脆弱、关节疼痛和血管硬化等并发症。

您可以通过以下方法来帮助改善您的血磷水平：



- 将富含蛋白质的食物摄入量控制在建议的范围之内
- 选择新鲜食品而非加工食品
- 按照您的医护人员的指示服用磷酸盐结合剂

限制高钾的食物

您的心脏、肌肉和神经都需要钾才能正常工作。

您可以在几乎所有食物中找到钾。以下是钾含量较高的食物：

- 某些水果和蔬菜 (例如香蕉、蜜瓜、马铃薯、番茄和一些果汁)
- 牛奶、酸奶和豆奶
- 坚果、瓜子和扁豆类
- 大多数代盐 (例如Pan Salt, NU-Salt 和其他含有钾的盐)
- 肉类、禽类和鱼



血液透析可以过滤掉钾，但是在没有洗肾的期间，钾会再次积聚在您的血液中。高血钾会导致危险的并发症，包括心律不齐、重症肌无力、瘫痪甚至猝死。



您可以通过以下的方法来改善您的血钾水平：

- 较常选择低钾食物
- 注意您的食用份量。如果您吃的份量太多，即使食物的钾含量很低，您的血钾水平也会很快增加。



- 选择新鲜食品而非加工食品



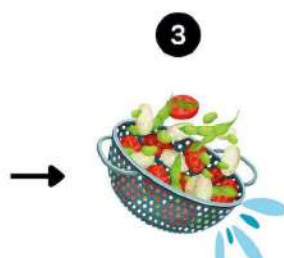
- 浸泡一些蔬菜以减少蔬菜中的钾含量：



切成小块



用大量的
水煮沸



将煮沸的
水倒掉



像平时一样继
续烹煮食物

您知道吗？

- 所有蔬菜都不一样，所以在浸泡或煮沸后所流失的钾量也不一样
- 并非所有蔬菜都需要浸泡或用沸水烹煮，这是为了避免一些水溶性维生素在浸泡或煮沸过程中流失
- 不要重复使用沥干的水，也不要饮用菜肴中的汤汁或肉汁，因为它们的钾含量可能很高

控制您的钠和水分的摄取

钠是盐的其中一部分。钠天然存在于许多食物中。但是，我们饮食中大多数的钠来自于：

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

摄取太多的钠不仅会让您感到口渴，也会导致多余的水分滞留在您的身体里。过多的钠和水分会导致：



眼睛周围和
手脚肿胀



呼吸急促



体重因水分
的积聚增加



血压升高

您可以通过以下方法减少您的钠摄取量：

- 减少摄取罐头和加工食品
- 在烹饪过程中减少加入盐/ 酱料
- 与其使用酱料和调味料，以天然香草和香料来为食物提味



您的味蕾需要4-6周来适应低钠食物的味道。当您限制钠的摄入量时，您也相对更容易减少水分摄入量。

我一天可以摄取多少的水分？

您一天可以摄取的水分取决于您的排尿量、剩余肾功能和体型。您可以在洗肾之间记录体重的增加情况，作为衡量标准。



遵循您一天可以摄取的水分是很重要的，以免体内积聚过多水分。每一次的血液透析可以从您的身抽出多少的水分是有安全限制的。如果您饮用超过您可摄取的水分量，您可能需要额外的洗肾疗程来排除多余的水分。



液体的例子	
 冰块	 粥、肉和菜汁、汤
 饮料 (例如咖啡、茶、果汁、牛奶和白开水)	 小吃和甜品 (例如雪糕、雪酪、燕菜、冰棍、酸奶)

记得向医生咨询您一天可摄取的饮水量！

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：



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