

含钾高的食物包括：

坚果类如花生、瓜籽、腰果、杏仁等
干菜类如腐竹、木耳、银耳、各种菇类、茶叶等
各种新鲜豆类和干豆
各种果酱、果脯和果干
新鲜水果（香蕉、桔子、香瓜、猕猴桃等）
蔬菜（马铃薯、马铃薯片、蘑菇、西红柿等）

磷

磷这种矿物质，通常是用来强化骨骼及保持骨骼健康。但过量的磷会造成皮肤瘙痒或关节疼痛，并会令骨骼中的钙质流失，导致骨质脆弱。肾脏受损时，血液中磷的水平便会升高，所以慢性肾病患者需要限制进食含有高磷的食物，包括牛奶、奶酪和其他奶类制品，及一些高蛋白质食物，如肉类、鱼类和鸡肉等。然而您仍需要一些奶类食物和蛋白质食物来维持均衡的营养，这方面营养师会为您作出计划。

含磷丰富的食物，如：

牛奶、奶制品
动物内脏如肝脏、心脏、肠子、肾脏和脑
各种新鲜豆类和干豆
坚果类如花生、瓜籽、腰果、杏仁等
干菜类如腐竹、木耳、银耳、各种菇类、茶叶
完整的谷类，包括燕麦和黑麦

医生可能会让您服磷结合剂（如健骨钙），来阻止肠道吸收磷，结合的磷会经大便排出体外。磷结合剂须于进食时嚼碎服用，但不可与铁剂一同服用。

能喝饮料吗？

正常人通常可以饮用不同饮料而且量往往不限制，但患慢性肾病的病人可能需要有所限制。当肾功能下降时，一些人可能尿量减少，过多地饮用饮料可导致下肢和面部肿胀、高血压和呼吸急促。营养师会在您的饮食计划中加上每日饮料的量。饮料包括水、汤、果汁、牛奶、棒冰、雪糕等。慢性肾脏病人通常不建议喝软饮料，如可乐、雪碧等。

需要维生素及矿物质补充剂吗？

一般均衡的饮食，已有足够的维生素及矿物质来保持身体健康。而肾脏出问题的人，或会需要补充维生素及矿物质，特别是钙质和铁质。医生和营养师会共同研究您的需要，来提供给您合适的补充剂，因为市面上部分的补充剂会对病人造成伤害，不应胡乱服用。

可以服用中草药或保健食品吗？

在服用中草药或市面上的所谓的保健食品之前，应先咨询医生和营养师，某些中草药和食品或对慢性肾病患者造成严重伤害。

中国健康促进基金会 中国肾脏专项基金管理委员会

我们的目标：

保护肾脏健康和改善肾脏病病人的生活

我们的使命：

中国肾脏专项基金管理委员会是一个全国性的公益组织，致力于肾脏疾病的防治，降低肾脏疾病的负担：

- （一）支持开展肾脏病防治工作；
- （二）支持肾脏病防治教育和病人教育以及专业人员的培训活动；
- （三）支持与肾脏病防治相关的各类学术课题研究、学术交流、学术合作等工作；
- （四）组织编辑出版肾脏病防治相关出版物，普及肾脏病防治知识；
- （五）奖励在肾脏病防治领域做出突出贡献的单位、团体及个人；
- （六）扶持和救助有特长的肾脏病病人就业和再就业。

欲知基金管理委员会有关信息和服务，或愿意帮助我们各项活动，请与中国肾脏专项基金管理委员会办公室联系，亦可浏览本网网站：www.aishen.org

中国肾脏专项基金管理委员会办公室地址：
北京市海淀区花园北路20号牡丹园北里8号楼华盛家园A座207室

电话/传真：010 62080399

服务热线：18801197960

电子邮箱：ckf_2010@126.com

从我做起 呵护肾脏



慢性肾脏病 与 营养的摄取



肾脏病病友之家

慢性肾脏病病人的饮食与营养

慢性肾脏病病人为什么要进行饮食的管理？

肾脏是人体的下水道，当肾脏出现病变时，人体对一些物质的清除能力下降，其中很重要的物质如钠（盐）的清除下降，可导致病人血压增高、水肿。所以控制摄入的量非常重要。

肾脏病病人常常合并一些代谢的紊乱，如氨基酸成份的异常、糖耐量异常等，这就需要在饮食的结构、量上做出调整。

慢性肾脏病病人常常发生味觉改变，他们对食物的喜好也可能发生改变，需要合理的技巧去调整，以保持高的生活质量。

慢性肾脏病病人常合并感染、炎症、心脑血管疾病而导致营养不良，因此他们需要合理的营养和饮食管理。

研究表明，高蛋白饮食可增高肾脏血流量和灌注压，加重肾脏损害。降低蛋白饮食可以延缓肾脏病的进展。

肾脏损害后，身体内堆积的物质或代谢异常所产生的物质本身对肾脏病的进展产生很大影响，如尿酸可以造成肾脏的损害，血压增高可以加重肾脏的损害，减少这些物质的堆积需要病人进行饮食的控制和管理。

慢性肾脏病病人的饮食控制是一个必要的但是也是很艰巨的任务，改变长期养成的生活方式很难，但不改变的话疾病只会越来越差，生活质量也越来越差。改变了生活方式，疾病的进展就可能得到控制，而且生活方式的调整是一个适应过程，适应了再加上疾病控制住了，病人的生活质量将不是降低而是提高了。

适当的营养摄取有什么帮助？

当肾脏不再有效运作时，您便需要控制进食的种类和份量。您和营养师须要共同制定一个每天的饮食计划，以达到：

- 符合您的营养需要
- 减少肾脏的负担
- 帮助保持肾脏余下的功能
- 控制体内废物如尿素的产生
- 减少疲倦、恶心、瘙痒或口苦等病征

血糖、血压的控制

每个人的需要都有所不同，要根据病人的病情、肾病阶段和肾脏的功能，由营养师为您度身订造一个个人的饮食计划。选择适当食物的同时，亦可保留您的个人喜好，而且可以延缓肾脏功能的下降。

什么是科学饮食的关键？

饮食调理是慢性肾脏病治疗成败的关键之一。科学的饮食和药物一起维持着您的健康以及血中物质浓度的平衡。得了慢性肾脏病并不意味着您这也不能吃，那也要限制，只要您掌握了一些健康饮食的关键，您仍然可以外出就餐、吃美味的食品。合理的饮食能使我们既维持良好的营养状态、保持水平衡及钙磷代谢正常又能享受美好的生活。

科学饮食的关键：

吃适当量的蛋白质！这对健康身体的生长和修复很重要。

饮食要多含纤维。丰富的纤维会减少便秘。一些高纤维但含磷不太高的食物有：

- 天然的麦糠
- 玉米糠谷
- 干果
- 苹果
- 其他水果和蔬菜

避免食物中磷过高，详见食物成分表，关注含磷的食品。

留意盐的摄入，以免身体内液体过多和高血压。

要适当限制吃甜食和脂肪的量。

怎样选择健康食品？

您可以考虑进食以下的食物和营养品，来帮助舒缓病情、控制血压及维持健康。它们有蛋白质、热量、钠、钾及磷。

蛋白质

蛋白质是负责制造、修补及维持人体各个组织，并能帮助对抗疾病感染和促进伤口愈合。人体在分解含有蛋白质的食物时，会产生尿素等废物，如果这些废物不能被有效排出，血液中过量的废物堆积会令人疲倦、恶心、头痛和口苦。但食用过少的蛋白质，肌肉及体重都会下降、缺乏活力、对抗疾病的能力亦会出现问题。您每日的饮食计划都需要提供身体足够的蛋白质，同时亦会限制废物在一个可以接受的水平内。肉类、鱼类、鸡肉、鸡蛋、豆腐和牛奶都含有很高的蛋白质。

热量

人体每日活动需要一定的能源（热量），这些能量也帮助您维持健康体重。当您正控制蛋白质的摄取时，便需要从其他的食物中得到足够能量，否则您会变得消瘦。大部份的食物都能提供能量，如部分淀粉类食品、糖、谷类、水果、蔬菜、脂肪和油。您每日的饮食需要选择适当的食物来满足您能量的要求。若是患上糖尿病，更要选择合适的食物以帮助控制血糖。

钠

钠会影响身体内容量的平衡和影响血压。由于您的肾脏已不再有效地清除体内的钠，堆积在您体内的钠可引起您身体内液体过多，血压升高。如果您饮食中的盐

份太高，就会引起口渴，从而使您饮入过量的液体，您的体重增加、血压升高，并且增加心脏负担，严重时可导致心衰和肺水肿。

所以要注意平时的饮食不要太咸，吃得清淡些，而且要注意少吃某些含盐较多的食品：如酱油、腌制品、各种酱菜和泡菜、芝麻酱、黄豆酱、蕃茄酱、甜面酱、午餐肉、火腿、烧烤食品、熟食、罐装制品、熏猪肉、鱼子酱、比萨饼等。商店里的熟食常常含有大量的盐，但您可能并不觉得它咸，这往往是由于这些熟食中加入了不少糖的缘故。

慢性肾脏病病人每天可以摄入的盐为5克左右。这相当于我们平时饮食中盐摄入量的一半或1/3。改变长期养成的吃咸的习惯不是一件很容易的事情，这需要您的不懈努力。您可以用下列调料去替换盐从而提高食物的味道：丁香、辣椒、芥末、姜、新鲜的大蒜、胡椒粉、青椒、柠檬、醋、洋葱等。

钾

钾是一种维持神经和肌肉正常工作的物质，每个人身体清除钾的速率不一样，有的人可能需要限制钾，而有的人可能需要补充钾。

血液中钾的水平高或低都会引起肌肉的无力，使心跳变得微弱或不规律。如果实验检查显示您的钾高，您应避免吃太多含钾高的食物。

一些病人由于水肿用利尿剂可增加钾在尿中的排出而导致低钾血症。部分糖尿病病人伴有明显的恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，使钾的摄入减少，胰岛素的使用又进一步降低血钾。低钾血症引起的乏力、四肢发沉、腹胀等不适症状会加重病情，降低食欲和自信心。出现低钾时，则需要多吃些含钾高的食物。但是需要监测血钾的浓度，以免高钾血症发生。