

慢性肾脏病 (CKD) 患者的健 康饮食



什么是慢性肾脏病？

慢性肾脏病 (CKD) 是一种肾脏无法正常工作的长期疾病。

它通常在后期阶段才会出现症状。慢性肾脏病通常可在早期通过血液和尿液检查发现。您的全科医生可以告诉您患有哪个阶段的肾脏疾病。

此信息适用于患有早期慢性肾脏病的人群。如果您患有晚期慢性肾脏病，您将得到专科肾脏(肾内科)团队以及肾脏营养师的关注。

有关慢性肾脏病的更多信息，请访问：

[NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease) <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease>

健康饮食将如何帮助我的肾脏？

没有任何食物或饮食可以帮助治愈或逆转慢性肾脏病。

为了让您的肾脏尽可能长时间地保持健康，您可以做的最好的事情之一就是保持健康均衡的饮食。

这本手册描述了一切可以帮助减缓慢性肾脏病进展的饮食内容。这可能听起来像是普通的健康饮食建议，但如果您患有早期慢性肾脏病，某些方面会更加重要。

我们的肾脏会清除食物分解产生的废物。当您患有慢性肾脏病时，您的肾脏就无法做到这一点。健康饮食可以减少废物产生，从而减少肾脏的压力。健康饮食和健康生活方式也有助于控制糖尿病、肥胖和高血压。有效管理这些疾病是保护肾脏的最佳方法之一。

此手册中的信息适用于同样患有糖尿病、肥胖或高血压的人群。



继续阅读以了解如何为您的肾脏和整体健康摄入良好的饮食

什么是健康饮食？

健康饮食每天可以很好地平衡不同的食物和营养素，从而保持健康。

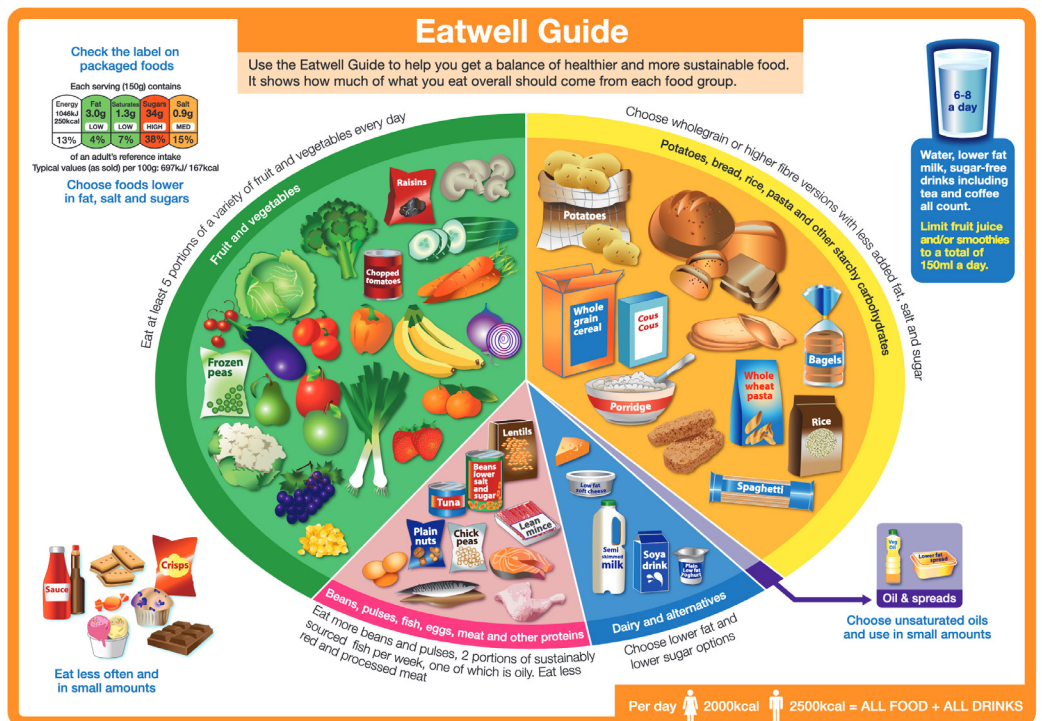
健康饮食不是限制您的摄入量。而是指每天选择各种不同的食物，以保持健康所需的量为准。

《Eatwell Guide》(吃得好指南)详尽解释了健康饮食的做法。有关

Eatwell 指南的更多信息，请访问：

NHS Eatwell Guide

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

多吃以下食物：



水果和蔬菜是健康饮食的关键部分。它们提供维生素、矿物质和纤维，让您和您的肾脏保持健康。

尽量每天食用 5 份或更多的水果和蔬菜。选择各种不同的水果和蔬菜，确保您摄入不同的维生素和矿物质。水果和蔬菜可以是新鲜的、冷冻的、干燥的或罐装的。1 份约为 1 把。



面包、土豆、意大利面、米饭和其他谷物等淀粉类食物是健康饮食的一部分。这些食物是人体能量的关键来源。



如果可以，选择全麦面包、糙米、全麦面食、燕麦和土豆等全谷物产品，确保您摄入更多的纤维和维生素。

黄豆、扁豆、鹰嘴豆和其他豆类可提供蛋白质。它们的纤维含量也很高，而且脂肪含量较低。

经常用这些豆类代替部分肉类可能有助于减缓肾功能的丧失。



适量吃以下食物：

鱼类、鸡蛋、肉类、牛奶、酸奶和奶酪等动物性蛋白质食品，可提供各种维生素和矿物质。

适量食用时，它们可以成为健康饮食的一部分。



但是，最好多吃扁豆、黄豆、豌豆等豆类、豆腐或坚果等植物性蛋白食品，少吃肉类，尤其是红肉。

鲑鱼、鲭鱼或沙丁鱼等油性鱼类是 ω -3 (健康脂肪) 的来源

每周食用一份油性鱼类。或者，您可以从菜籽油、核桃或种籽（大麻、奇亚籽或亚麻/亚麻籽）中获得 ω -3。



乳制品可提供蛋白质、钙、B族维生素和碘。

大多数时候，最好选择低脂低糖的版本（例如天然酸奶）。如果您使用植物性乳制品替代品，请选择添加了钙的产品。如果植物奶和乳制品替代品（例如酸奶）的成分中列出了磷酸盐添加剂，则最好将其限制在每天 300 毫升（ $\frac{1}{2}$ 品脱）以内。



少量吃以下食物：

我们只需要少量的脂肪和油。最好选择橄榄油、坚果油、种籽油或健康的植物油，如菜籽油。

限制摄入不健康的脂肪，如椰子油和棕榈油、黄油、猪油和酥油。



如果可以，最好将加工食品的摄入量降到最低限度。

预包装或添加了脂肪、盐、糖和/或添加剂的食物都属于加工食品。即食食品也是加工食品。加工食品也包括腌制、熏制、涂层、裹粉或捣碎的肉类或鱼类。



只偶尔吃以下食物：

不健康的脂肪、盐和糖含量高的食物或饮料最好只偶尔吃。

这些物品包括巧克力、蛋糕、饼干、糕点、薯片、炸薯条和含糖饮料。尽量减小摄入的份量。



注意：建议避免食用杨桃。杨桃含有一种毒素，可以在体内积聚，对肾脏疾病患者有害

减少盐的摄入

减少盐的摄入对慢性肾脏病患者而言是有益的。大多数人摄入的盐已经超过了应该摄入的量。在我们购买食品之前，盐通常在食品制造过程中被添加到许多食品中。

摄入盐和咸味食物会增高血压。限制食用含盐食物的量可以帮助控制血压，并减少对肾脏的进一步损害。

盐也会让您口渴，并加重体液潴留。

建议每天摄入 5 克（一茶匙）以下的盐。这些盐中的大部分很可能已经天然存在于您所吃的食物中。您的味蕾将适应少盐饮食，但这可能需要约 3 周的时间

减少盐分摄入的小窍门包括：

- 如果可以，限制加工食品或方便食品和外卖的摄入。如果您确实吃这些食物，请检查标签并选择盐含量较低的版本。
- 尽可能自己动手烹饪食物。
- 尽量不要在烹饪或食用时加盐。这包括各种类型的盐，例如 Lo-Salt 或其他低钠盐、岩盐、海盐、喜马拉雅粉红盐、大蒜盐和犹太盐等。盐的替代品，如“Lo-Salt”或其他低钠盐含有大量的钾，不一定适合肾脏疾病患者。
- 在烹饪中使用降盐的调味料块，而不是标准的调味料块。这在大多数超市都可以买到
- 使用各种新鲜或干燥的草药、香料、大蒜、生姜、洋葱、醋、柠檬或酸橙汁调味食物。留意调味料混合物，因为这些混合物中可能含有大量的盐。



了解食品标签

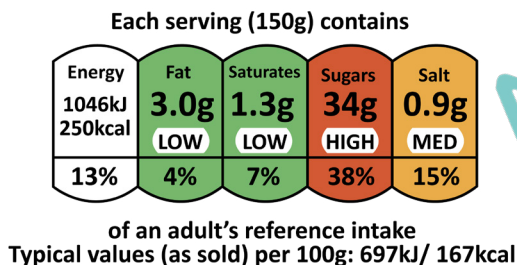
阅读和理解食品标签可能看起来复杂且耗时,但经过练习后会变得很容易。如果您在网上购物,可以在超市网站上找到这些信息。

减少盐的摄入

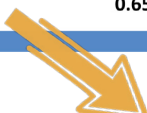
有些食物可能标有“少盐”,但盐含量仍然很高。

请记得查看包装正面的“交通信号灯标志”。它看起来是这样的:

选择盐含量为**绿色**或**琥珀色**的食品。少吃那些含量为**红色**的。



NUTRITION INFORMATION		
TYPICAL VALUES	PER 100g	PER PORTION AS PREPARED (150G)
Energy	747kJ/178kcal	1119kJ/267kcal
Fat	8.0g	12.0g
of which saturates	4.0g	6.1g
Carbohydrate	23.1g	34.6g
of which sugars	1.5g	2.3g
Fibre	0.5g	0.7g
Protein	3.2g	4.8g
Salt	0.44g	0.65g



如果没有交通信号灯标志,请检查食品包装背面的营养信息。

上面可能标有每 100 克产品或每份产品的含盐量。

如果标签标明了每 100 克的含盐量,请与下表进行比较:

每 100 克 盐	低 0-0.3 克	中 0.3-1.5 克	高 超过 1.5 克
-----------	--------------	----------------	---------------

如果食品标签上只标明了一份食品的含盐量,请考虑您打算吃多少该食品。制造商的份量大小可能与您的不同。检查标签上的份量大小,并将其与您自己的份量进行比较。选择较大或较小的份量可能会对您摄入的盐量产生很大影响。

磷酸盐

如果您患有慢性肾脏病，避免在食物中添加磷酸盐添加剂可能会有所帮助。添加剂中含有过多的磷酸盐可能对您的肾脏、心脏和骨骼有害。

许多加工食品含有磷酸盐添加剂。好消息是，您通常可以找到不含这些添加剂的类似产品。您可以查看标签上的成分列表。大多数人认为最简单的方法是查找列表中含有“phosph”（磷）字的成分。

但是，有时标签只显示“E”加数字。以下是需要注意的 E 数字列表。有些人发现在购物时携带一张信用卡大小的列表很有用，或者您可以将这些数字保存在手机上。

E338	磷酸
E339	磷酸钠
E340	磷酸钾
E341	磷酸钙
E343	磷酸镁
E450	二磷酸盐
E451	三磷酸盐
E452	多聚磷酸盐



多自己动手烹饪将有助于减少添加剂的摄入量。

注意：您可以享用天然含有磷酸盐的食物，除非您的肾脏护理团队另有要求。我们的身体并不像吸收磷酸盐添加剂那样容易吸收天然磷酸盐。如果您需要饮食指导，肾脏营养师将帮助您选择合适的食物，包括那些不含添加剂的食物。



特殊饮食

许多慢性肾脏病患者无需遵循特殊饮食。然而，可能建议较晚期慢性肾脏病患者改变其钾、磷酸盐、蛋白质或液体摄入量。

您收到的关于限制这些营养素的具体建议将取决于您的慢性肾脏病阶段、血液测试结果、用药情况以及您的饮食偏好。如果您被告知需要调整饮食，肾脏营养师可以帮助您制定健康、均衡和愉快的饮食计划，同时考虑到您的病情。

除非您的肾病科医生或营养师建议您限制饮食，否则您不应限制自己的饮食。

食欲不振

如果您处于慢性肾脏病的晚期，并且发现自己很少感到饥饿，最好与肾脏营养师交谈。他们可以为您的情况提供帮助，例如不想吃太多、口味变化、感觉不舒服、呕吐或无缘由的体重减轻等问题。

维生素和矿物质补充剂

如果您胃口良好，饮食多样化，则无需服用维生素和矿物质补充剂。如果您确实想服用补充剂或草药，请先与您的肾病科医生讨论。他们可以帮助确保安全服用。



其他生活方式指南

酒精

一般指南是每周尽量摄入不超过 14 个单位的酒精。如果您确实喝酒, 请将饮酒时间均匀分布在三天或更长时间内, 并保持每周有几天不喝酒(始终检查在喝酒时, 您服用的药物是否安全)。

锻炼

保持活跃是保持健康的关键。锻炼不仅可以增强您的骨骼和肌肉, 还可以帮助您控制体重、血压和糖尿病

每周进行 150 分钟的中等强度有氧运动。例如, 您可以每周进行五次 30 分钟的步行。但是, 任何锻炼都比不锻炼好。慢慢开始, 并根据您当前的健康状况逐渐提高您的活动水平。

吸烟

如果您目前正在吸烟, 那么建议您最好戒烟。有专门的服务可帮助您戒烟。有关详细信息, 请联系您的全科医生。

总结

- 每天享受多样化的健康饮食, 多摄入蔬菜、水果、全谷物和豆类。
- 规律进食, 尽量不要错过饭点
- 少吃盐、盐含量高的食物和加工食品。
- 检查食品标签, 以减少磷酸盐添加剂的摄入量。
- 良好的血压控制、糖尿病和保持健康的体重有助于减缓慢性肾脏病的进展。
- 在服用任何非处方补充剂前都要与您的肾病科医生讨论
- 只有在您的肾脏医生或营养师建议下, 才需进行特殊饮食。

慢性肾脏病 (CKD) 患者的健康饮食

我的饮食是

联系信息

