

当您患有肾病时，膳食管理就会成为一种挑战，但膳食管理却能对您的感觉和您所需要的其它治疗产生积极影响。您必须认识到，随着肾病的发展，您的饮食需求将很有可能会发生改变。您还必须认识到，每个患有肾病的人都会有所差异，每个病人都有着不同的饮食偏好和个体膳食需求。

关于您在吃喝方面的选择，您最好咨询在肾病方面具有丰富经验的营养师。营养师会对您目前的饮食结构进行评估，然后会就是否需要改变您的饮食结构给出建议。

饮食结构评估包括对您所摄入的能量和下列重要的营养物质进行评估：

- 蛋白质
- 钠/盐
- 钾
- 磷酸盐
- 液体
- 脂肪
- 碳水化合物

营养师会综合考虑您的饮食偏好、感觉、年龄、生活方式、体重、肌肉量、健康状况和血液测试结果，以您的个人情况为基础给出咨询建议。您可能会发现营养师最初所建议的都是一些细微的改变，但随着肾病的发展，则可能需要做出更多重大的调整。

下列事项有助于您在向营养师咨询的过程中得到最为恰当的建议：

- 记录几天来您的进食情况，与营养师进行约见时随身携带记录内容；
- 随身携带您所服用的药物清单；
- 如果通常是别人给您做饭，请您在约见营养师的时候带上他（她）们一同前往；
- 多提问题，这样您才会知道该怎么做以及为什么要这么做；
- 定期安排后续预约，监控您所取得的进展。



## 健康膳食的重要组成部分

### 能量

您的身体需要能量，这就好比汽车需要汽油一样。适当的能量摄入量（千焦或卡路里）对人体的整体健康、幸福安康和体重而言至关重要。

碳水化合物与脂肪是人体主要的能量来源：

- 如果您的饮食结构中蛋白质摄入量有限，您可以通过增加摄取脂肪和碳水化合物来满足您的能量需求。
- 面包、麦片、米饭、意粉、面条和谷类是碳水化合物的来源。
- 选择橄榄油、菜籽油和葵花籽油中所含的多不饱和脂肪和/或单不饱和脂肪等“良性”脂肪。

## 蛋白质

适当的蛋白质摄入量对您的整体健康而言相当重要。出于下列原因，人体机体需要蛋白质：

- 肌肉形成
- 组织修复
- 抵抗感染

然而，如果您患有肾病，通常则需控制高蛋白食物的摄入量，从而最大程度地减少体内的废物积累。如果您正在做透析，则蛋白质摄入要求也需相应做出改变，且需要与您的营养师进行讨论。

蛋白质的来源包括：

- 鸡蛋、鱼、肉、鸡等动物性食品；
- 芝士、牛奶和酸奶等乳制品；
- 坚果、花生油、小扁豆、烘豆、什锦豆汤等植物性食品，什锦豆沙拉和鹰嘴豆也含蛋白质，但是因为含有钾和磷等元素，有时并不适宜食用。



## 磷酸盐

在膳食中控制磷的摄取量，这在肾病的各个阶段均有重要意义。在很多情况下，减少蛋白质的摄入量同样会降低磷的摄入量。病人有时还需要服用磷酸盐结合剂药物，从而减少进入血液中的磷酸盐摄取量。

磷酸盐结合剂的作用是在人体的肠道内结合食物中的磷成分，最终结果则是部分磷酸盐通过肠道蠕动而排出体外。因此，进食的同时摄入磷酸盐结合剂，这是非常重要的。营养师可以指导您在饮食计划中就如何摄入磷酸盐进行最佳的安排。

## 钠（盐）

钠是一种在食物中天然存在的矿物质。包装食品和加工类食品中通常都有钠作为添加物。钠对人体保持的体液量有着重要的影响。

过高的钠含量和体液水平可能会导致：

- 高血压
- 踝关节、脚部、手部肿胀和眼睛浮肿
- 呼吸短促
- 尿蛋白含量增高

摄入大量的钠还会让人觉得口渴，这在尿排量变缓时（通常在开始进行透析之后）变得更为重要。

通常，富含钠的食物包括：

- 调味品，如 season-all 的调料、柠檬胡椒盐、蒜盐粉
- 豆酱、鱼酱、豆豉酱和日式烧酱等酱汁
- 罐头食品和部分速冻食品
- 火腿、培根、香肠、熟肉和冷切肉等加工过的肉类
- 薯片和薄脆饼干等零食
- 混合原汤和包装汤料
- 外卖食品
- 谨防盐类替代品，因为部分盐类替代品含钾而非钠

## 钾

几乎所有的食物都会含有一些钾元素。水果、蔬菜和乳制品等许多健康食品都富含钾。如果您患有肾病的话，就需要控制这类食物的摄入量。这可能意味着需要完全避免进食部分水果和蔬菜，而就其它水果和蔬菜而言，少量进食或者降低进食频率即可。如何从所有食物类别中选用最佳的特定食品，保持一份整体健康的低钾膳食计划，就此向营养师寻求咨询意见是非常重要的。

当您在做透析的时候，您需要的钾摄入量将会视您所选择的透析类别而定。如果您做的是血液透析，需要限制钾的摄入量，这是较为常见的做法。而事实上，若您做的是腹膜透析的话，则您可能需要增加钾的摄入量。有的人还需要服用药物以控制其血液中的钾含量。

## 液体

在肾病的不同阶段，人体需要的液体摄入量会有所不同。有些人需要饮用大量液体，而有些人则可能需要限制其液体摄入量。您的液体摄入建议量取决于您的尿量、体液维持水平和血压情况。您做透析的时间越长，您的尿量通常就会变得越少。当这种情况出现时，则应对液体摄入量进行调整。切记，流质食物需要纳入到液体摄入量的计算当中。

液体包括：

- 水和冰块
- 茶、咖啡、果汁、软饮、牛奶和乳制品
- 肉汁、酱汁和汤羹
- 冰淇淋、果冻、蛋奶沙司和酸奶

---

## 保持健康体重

保持健康的体重可让您更便于管理自己的健康。有些患有肾病的人不太喜欢吃东西或者难以摄取足够的食物以保持身体健康。当食物摄入量不足，人体未能适量地获取其所需的维生素、矿物质和其它养分时，则有可能出现营养不良。对于那些日渐需要进行透析治疗的病人，这种情况较为常见，但是在透析开始之后，这种情况也可能会持续存在。

即使您不想进食，也要遵循营养师所推荐的膳食计划，这是非常重要的。如果您的体重减轻，且并非出于减重计划，或者您对自己的饮食存有任何顾虑，请告知您的医生或营养师。

体重增加同样也可能是严重的问题。如果您的体重出现超标，您可能更难获得接受透析的机会。超重也可能意味着您不太适合接受移植手术。如果体重增加是您目前面临的问题，您的营养师可协助您制定一项于肾脏无害的减肥膳食计划。

---

**若需有关肾脏健康或这项主题的更多信息，请拨打肾脏信息专线电话(Kidney Information Line)（免费）1800454363 或登陆网站 [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au)，联系澳大利亚肾脏健康组织（Kidney Health Australia）。**

---

本资料页仅为该主题的一般性介绍，不能取代您的医生或健康专家的意见。我们对本文已采取了所有审慎措施，从而确保向读者提供恰当、且适用于澳大利亚各州的信息。请注意，澳大利亚肾脏健康组织（Kidney Health Australia）认识到每个人的个体经历均会由于个人情况、健康专家和所居住州的不同而有所差异，这会致使治疗和管理过程产生差异。若您需要进一步的信息，请您务必向您的医生或健康专家进行咨询。

2013 年 9 月修订

---

如果您有听力障碍或语言障碍，请致电 1800555677 或登陆 [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) 联系全国电话中转服务(National Relay Service)。电话拨通或登陆网站之后要求接通 1800 454 363，即可享受各项服务。