



腎臟基金會

我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的負擔：

- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：kidney.ca

腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 info@kidney.ca 或致電 1-800-361-7494。

您的飲食和慢性腎臟疾病



腎臟基金會



REF: BR-NUTRITION-CHT-20

您的飲食和慢性腎臟疾病

您進食的食物會影響您的腎臟健康，所以飲食是治療計劃的重要部分。本小冊子是為被確診患有慢性腎病（CKD）的人而設的。

腎病飲食並沒有特定標準，因為您的營養需要是非常個人化。這些飲食需要取決於您的年齡、使用的藥物、病史、活動量和腎功能，並不是每個慢性腎病患者都遵循相同的飲食指南。您的飲食計劃可能會隨著時間而改變。註冊營養師能幫助您選擇適合您的飲食餐單。

鈉（鹽）

大多數加拿大人攝入的鹽量是人體所需鹽量的兩倍以上！鈉是一種添加到加工食品中的礦物質，如熟食肉、零食和速食食品等。它也可以隱藏在食物中，如麵包、鬆餅、罐頭蔬菜、乳酪、醃菜、調味品和番茄醬等。而鈉是食鹽的主要成分。

此為腎臟病患者的範例描述。

鹽如何影響您的腎臟？

功能正常的腎臟從血液中排除多餘的鹽份。當您患有慢性腎病時，您的腎臟不能排出您攝入的所有鹽份。這會使您的血壓上升，從而損害您的腎臟。過多的鹽份也會導致腳踝和小腿腫脹。為了降低您的血壓，應限制每天鈉的攝取量在1500~2000毫克之間，而一茶匙的鹽含有2300毫克鈉。

減少鹽份的攝取

我們攝入的大部分鈉質並不是來自餐桌上的鹽瓶，它存在於包裝、加工、餐館和方便食品中，這就是為甚麼閱讀食品標籤如此重要的原因。如果可以的話，請自己烹調食物，而不是吃加工或現成的食物。

使用新鮮和未加工食品取代加工產品可以減少鹽份的攝入量。此外，請查看食品標籤，選擇低鈉的產品。

嘗試減少鹽份和高鹽的配料。烹調食物時，嘗試使用胡椒、洋蔥、大蒜、青檸、檸檬或醋代替鹽來調味食物。腎病患者應注意食鹽的替代產品，香草和香料的混合物是一個好的選擇，但一些鹽替代品是用氯化鉀製成的，而鉀可能會對腎病患者有危險。



閱讀食品標籤可以幫助您快速比較相似的食品。

蛋白質

您的身體需要蛋白質來協助抵抗感染、癒合傷口，以及保持肌肉強壯和健康。每個人都需要一些蛋白質來維持健康。在慢性腎病的早期階段，您可能需要避免高蛋白飲食。

大多數人應該每天控制進食不多於兩到三份的高蛋白食物。高蛋白食品包括牛奶、雞蛋、豆科植物（如豌豆、黃豆和扁豆）、堅果、魚類、家禽和瘦肉等。3/4杯的熟豆類含有一份適量的蛋白質。一份適量的熟魚、熟家禽或瘦肉為1/2杯（70克或2.5盎司），大約是一副撲克牌的大小。

如果您開始接受透析治療，您可能需要比以前吃更多的蛋白質。營養師將幫助您制定適合您的蛋白質攝取量。

磷（磷酸鹽）

磷是一種存於骨骼中的礦物質，用於能量代謝。在慢性腎病的早期階段，您應該避免食用含有磷酸鹽添加劑的食物。食品添加劑中的磷很容易被身體吸收，並可能會損害腎臟或增加併發症的風險。

如何避免磷酸鹽添加劑？

磷酸鹽添加劑用於許多食品中，以延長保質期，增強風味，或改善產品的外觀和感覺。在食品成分列表中查找「磷酸鹽」(phosphate) 或「磷酸」(phosphoric acid) 一詞。磷酸鹽添加劑的其他例子有「磷酸鈉」(sodium phosphate)、「磷酸鈣」(calcium phosphate)、「三磷酸鹽」(triphosphate) 和「磷酸」(phosphoric acid)。

為減少攝入磷酸鹽添加劑，請避免食用：已調味的肉類、速食食品、加工肉類和乳酪，以及可樂／黑色的蘇打水。相反，應經常選擇新鮮和未加工的食物。

大多數接受透析治療的患者都需要限制磷的攝入量，以減少血液中磷酸鹽的含量。透析治療只能從血液中去掉少量磷酸鹽。血液中過量的磷可能導致骨骼脆弱、皮膚痕癢，甚至引致身體內的軟組織鈣化（硬化）。

如果您的磷酸鹽水平過高，您的醫生可能會處方磷酸鹽結合劑。磷酸鹽結合劑通常為鈣片，它們與腸道食物中的磷酸鹽結合。結合後的磷酸鹽會經大便排出體外，而不是被吸收到血液中。

鉀

鉀是幫助神經系統及肌肉(包括心臟)暢順運作的礦物質。鉀通常由健康的腎臟從血液中排除。血液中鉀的含量過高或過低都可能會有危險。如果您的鉀質水平過高，您的醫生可能會建議低鉀飲食。

在慢性腎病的早期階段（需要接受透析治療或腎臟移植前），大多數患者都不需要限制鉀的攝入量，而一些人則需要限制。如果您開始於透析中心進行血液透析治療，您可能需要限制鉀的攝入量，以避免於兩次治療之間積聚過多的鉀。對於接受腹膜透析或家庭血液透析治療者，您可能不需要限制鉀的攝入量，因為您接受透析治療的次數更頻繁。

高鉀食品包括馬鈴薯、南瓜、香蕉、橙、蕃茄、乾豌豆和豆類，以及添加乳酸鉀的肉類（如熟食肉）。

液體

有些患者可能需要在開始透析前限制其液體攝入量，而另一些患者則在接受透析治療後才需要限制其液體攝入量。隨著腎功能的衰弱，腎臟可能不會再像以前那樣產生那麼多的尿液，而您的身體可能會負載過多的液體。這可能導致手腳和面部腫脹、高血壓和呼吸急促。除非是腎臟醫療保健團隊建議，否則不要限制您的液體攝入量。您的營養師能幫助您把液體許可量列入您的日常飲食計劃內。

營養師如何協助我？

在您的日常飲食上作出改變可能會很困難，有時甚至會給您和您的家人帶來壓力。這通常表示您需要改變您的飲食習慣，包括您吃的食物和進食量，以及外出就餐次數和地點。

專門從事腎臟營養的註冊營養師能夠幫助您設計一個美味的日常飲食計劃，提供合適的食物種類和數量，以滿足您的營養需要、試圖減緩腎功能的衰退和儘可能協助您保持健康。

營養師可以透過以下方式協助您：

- 解釋飲食計劃和如何適應新的飲食習慣
- 指導您如何調整一些您最喜愛的食譜，以滿足您的營養需要
- 製作出有創意和新意的食譜
- 教導您如何正確測量食物和液體量
- 提供食品清單，以顯示各種食物中的鉀、磷和鹽的含量
- 建議商店中常見的特定產品，並教導您如何閱讀食品標籤以找到安全的產品
- 定期監測您的營養需要
- 幫助您將腎臟飲食與其他特殊飲食結合（例如，如果您還患有糖尿病）

有關腎臟飲食和營養的更多資訊，包括對腎臟友好的食譜、資訊簡報和飲食規劃等，請瀏覽腎臟社區廚房：

kidneycommunitykitchen.ca

腎臟基金會的患者手冊提供更多有關慢性腎病不同階段的健康飲食的資訊。

請向您的醫療保健團隊索取適合您的手冊：

《第一冊：腎功能不全患者生活指南》

《第二冊：腎衰竭患者生活指南》