



腎臟基金會

## 我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

## 我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致电 1-800-361-7494。

# 您的饮食和慢性肾病



腎臟基金會



REF: BR-NUTRITION-CHS-20

# 您的饮食和慢性肾病

您进食的食物会影响您的肾脏健康，所以饮食是治疗计划的重要部分。本小册子专为慢性肾病 (CKD) 确诊患者而设。

肾病饮食没有特定的标准，因为您的营养需求非常个人化。这些饮食需要取决于您的年龄、使用的药物、病史、活动量和肾功能，并不是每个慢性肾病患者都遵循相同的饮食要求。您的饮食需要可能会随着时间而改变。注册营养师能帮助您选择适合您的饮食餐单。

## 钠 (盐)

大多数加拿大人摄入的盐量是人体所需盐量的两倍以上！钠是一种添加到加工食品中的矿物质，如熟食肉类、零食和快餐等。它也可能隐藏在食物中，如面包、松饼、蔬菜罐头、奶酪、咸菜、调味品和番茄酱等。而钠是食盐的主要成分。

*模型是对肾病患者的描述。*

## 盐如何影响您的肾脏？

正常运作的肾脏从血液中排除多余的盐分。当您患有慢性肾病时，您的肾脏不能排除您摄入的所有盐分。这会使您的血压上升，从而损害您的肾脏。过多的盐分也会导致脚踝和小腿肿胀。为了降低您的血压，应将钠的摄入量限制在每天 1500~2000 毫克，而一茶匙的盐含有 2300 毫克钠。

## 减少盐分的摄取

我们摄入的大部分钠并不是来自餐桌上的盐瓶，它存在于包装、加工、餐馆和方便食品中，这就是为什么阅读食品标签很重要的原因。如果可以的话，请自己制作食物，而不是吃加工或现成的食物。

用新鲜和未加工食品取代加工产品可以减少盐分的摄入量。此外，查看食品标签，选择低钠的产品。

尝试减少盐分和高盐的配料。烹调时，尝试使用胡椒、洋葱、大蒜、青柠、柠檬或醋代替盐来给食物调味。肾病患者应注意用盐替代产品来代替食盐，可使用香草和香料的混合物，但一些盐替代品是用氯化钾制成的，而钾对肾病患者来说是危险的。



阅读食品标签可帮助您快速对比相似的食品

## 蛋白质

您的身体需要蛋白质来帮助抵抗感染、愈合伤口、保持肌肉强壮和健康。每个人都需要一些蛋白质来保持健康。在慢性肾病的早期阶段，您可能需要避免高蛋白饮食。

大多数人每天高蛋白食物的摄入量不应超过两到三份。高蛋白食物包括牛奶、鸡蛋、豆类（如豌豆、黄豆和扁豆）、坚果、鱼类、家禽和瘦肉。一份含有适中蛋白质的熟豆类为 3/4 杯 (170mL)。一份适中份量的熟鱼、熟家禽或瘦肉为 1/2 杯 (70 克或 2.5 盎司)，大约是一副牌的大小。

如果您开始进行透析，您可能需要比以前摄入更多的蛋白质。营养师将帮助您确定适合您的蛋白质摄入量。

## 磷（磷酸盐）

磷是一种存于骨骼中的矿物质，用于能量代谢。在慢性肾病的早期阶段，您应该避免食用含有磷酸盐添加剂的食物。食品添加剂中的磷很容易被身体吸收，可能会损害肾脏或增加并发症的风险。

## 如何避免食用磷酸盐添加剂？

磷酸盐添加剂用于许多食品中，以延长保质期，增强风味，或改善产品的外观和感觉。在食品成分表中寻找“磷酸盐”或“磷酸”的字样。磷酸盐添加剂的其他例子还有“磷酸钠”、“磷酸钙”、“三磷酸盐”和“磷酸”。

为减少磷酸盐添加剂的摄入量，请避免食用：调味肉、快餐、加工肉类和奶酪，以及可乐/黑色的苏打水。相反，要多选择新鲜和未加工的食物。

大多数接受透析治疗的患者都需要限制磷的摄入量，以减少血液中的磷酸盐含量。透析治疗只能从血液中清除少量的磷酸盐。血液中磷含量过高可能会导致骨骼脆弱、瘙痒，甚至引致身体软组织的钙化（硬化）。

如果您的磷酸盐水平较高，您的医生可能会开出磷酸盐结合剂。磷酸盐结合剂的主要成分通常是钙，它们与肠道内食

物中的磷酸盐结合。结合后的磷酸盐会经排便（大便）排出体外，而不是被吸收到血液中。

## 钾

钾是一种帮助神经和肌肉（包括心脏）良好运作的矿物质。钾通常由健康的肾脏从血液中排出。钾含量过高或过低都会有危险。如果您的钾含量较高，您的医生可能会建议低钾饮食。

在慢性肾病的早期阶段（需要接受透析治疗或肾脏移植前），大多数患者都不需要限制钾的摄入量，而其他人则需要限制钾的摄入量。如果您开始在透析中心进行血液透析治疗，您可能需要限制钾的摄入量，以避免两次治疗之间积累过多的钾。对于腹膜透析或家庭血液透析，您可能不需要限制钾的摄入量，因为您接受透析治疗的次数更频繁。

高钾食品有：土豆、南瓜、香蕉、橙子、西红柿、干豌豆和黄豆，以及添加了乳酸钾的肉类（即熟食肉）。

## 液体

有些患者可能需要在开始透析前限制液体摄入量，而另一些患者则在开始透析治疗后才需要限制液体摄入量。随着肾功能的减退，肾脏可能不会再像以前那样产生那么多的尿液（小便），而您的身体可能会负载过多的液体。这可能导致手脚和面部肿胀、高血压和呼吸急促。除非肾脏医疗团队建议，否则不要限制您的液体摄入量。您的营养师可以帮助您将液体许可摄入量列入您的日常饮食计划中。

## 营养师如何帮助我？

对您的饮食作出改变可能会很困难，有时甚至会给您和您的家人带来压力。这通常表示您需要改变您的饮食习惯，包括您吃的食物和进食量，以及外出就餐次数和地点。

专门研究肾脏营养的注册营养师能够帮助您设计一个美味的日常饮食计划，为您提供合适的食物种类和数量，以满足您的营养需求、尽量减缓肾功能的丧失，帮助您尽可能地保持健康。

营养师可以通过以下方法帮助您：

- 解释饮食计划和如何适应新的饮食习惯
- 指导您如何调整一些您最喜爱的食谱，以满足您的营养需求
- 有创意和新意的食谱
- 教导如何正确地测量食物和液体量
- 提供食物清单，显示各种食物中的钾、磷和盐的含量
- 推荐商店中常见的特定产品，并教导您如何阅读食品标签以找到安全的产品
- 长期监测您的营养需求
- 帮助您将肾脏饮食与其他特殊饮食结合（例如，如果您还患有糖尿病）

有关肾脏饮食和营养的更多信息，包括对肾脏友好的食谱、信息简报和膳食计划，请访问肾脏社区厨房：

[kidneycommunitykitchen.ca](http://kidneycommunitykitchen.ca)

加拿大肾脏基金会的患者手册提供更多有关慢性肾病不同阶段的健康饮食的信息。

请向您的医疗团队索取适合您的手册：

第一册：*Living with reduced kidney function*  
《肾功能下降患者生活指南》

第二册：*Living with kidney failure* 《肾衰竭患者生活指南》