

# 肾脏疾病生活方式管理

---

## 肾脏有何功能？

健康的肾脏就像一个过滤器，可以把血液中的液体和废物排出体外。我们全身的血液在体内运行，每天通过肾脏过滤**65**次以上以确保将适量的废物和液体排出体外。

## 肾脏受损时会发生什么？

当您的肾脏不能正常工作时，废物和过多的液体会在体内蓄积。血液里含有过多的废物会导致乏力、食欲不振、恶心、皮肤瘙痒、肌肉抽搐或乏力、或关节疼痛。体液过多可以造成不适，腹部、双脚、脚踝、手和脸肿胀，并且可以导致气短、血压升高和心脏负担过重。

## 肾脏受损对饮食有何影响？

摄入适当的食物有助于控制体内废物的产生并减轻肾脏的负担。适当的饮食还有助于减缓肾脏损伤的进展，同时有助于保持健康的体重和全身舒适。



## 饮食

您的饮食需要根据您的肾脏功能而改变，同时也根据您是否接受血液透析或腹膜透析而改变。

您应该定期看医生和营养师以求最好地控制自己的病情，这一点至关重要。定期的血液检验对于衡量血液中废物的水平十分重要，这也是决定您是否应该增减饮食中某些特定食物的最好的指标。

### 为了控制肾脏疾病，我应该了解哪些食物？

为了控制体内废物和液体的含量，您应该了解以下内容：

- 蛋白质
- 磷
- 钾
- 钠（盐）
- 液体



## 蛋白质

人的身体利用蛋白质来成长、愈合和抗击感染。

肉类、鸡、鱼、蛋以及奶制品是最好的蛋白质来源。

当您的身体分解蛋白质食物时，产生一种称为尿素的废物。摄入过量的蛋白质可以增加血液中尿素的水平，这可以导致不适的症状。

然而，您需要确保摄入足够的蛋白质以供身体维持肌肉含量，防止体重减轻以及促进正常的伤口愈合。

为了确保您身体蛋白质的平衡，请向您的医生和营养师咨询。

提示：每餐均摄入少量蛋白质，比如早餐吃谷类食品加奶或酸奶，午餐吃夹肉、鸡、鱼或蛋的三明治，晚餐吃鸡或鱼。

## 磷

磷是人体所需的一种矿物质，然而血磷过高可以导致骨软化和动脉硬化。

奶、奶制品、蛋、肉类、巧克力、麦麸、可乐饮料、坚果、种子和豆类食物中含有磷。

由于上述某些食品对于健康平衡饮食至关重要，您的营养师将会向您建议适当的每日摄入量。您的医生也可能为您开处方磷酸盐粘合剂如**Caltrate**或

**Alutabs**，每天进餐时同服。这些药片可以阻止磷进入血液并且有利于磷的排泄而不对身体造成任何伤害。



## 钾

钾是一种有利于正常肌肉功能的矿物质。当肾脏功能异常时，钾在血液中蓄积。体内钾含量升高十分危险，在极端的情况或血钾过高时可以造成心脏停搏。

许多食物中含有钾，尤其是水果和蔬菜。您需要确保从食物中摄入适量的钾，营养师可以为您建议每天应该摄入多少特定的食物。

### 含钾量高的食物：

为了控制体内废物和液体的含量，您需要知道：

- 香蕉，核果，南美番荔枝，干果，水果蛋糕，水果面包，果汁
- 土豆，蔬菜汁，蔬菜汤，西红柿酱、调味汁和浓汤
- 薯片和炸薯条
- 坚果和种子类食品
- 烤豆，豆类
- 可可，巧克力，饴糖，甘草，糖浆，咖啡
- 淡盐，无盐（替代盐）



## 液体

肾脏负责将体内的液体转化生成尿液，所以当肾脏受损时体内液体蓄积。这就是某些肾脏受损病人需要限制液体摄入的原因。您的医生将会建议您需要摄入多少液体。

如果医生要求您控制液体的摄入，则过多的液体摄入将引起血压、呼吸和心功能方面的问题。请记住冰激凌、冰棍、奶油蛋羹、酸奶、汤、果冻、肉汁以及其它在室温条件下可转化为液体的食物中也含有液体。

## 钠

某些肾脏受损的人，尤其是那些限制液体摄入的人，需要限制钠（盐）的摄入。您的医生会建议您是否需要减少盐的摄入。

大多数罐装、密封袋装和外卖食品中都含有钠，在制作食品时也加钠盐。其它含有钠而应该在饮食中需要限制的食品包括：

- 罐装肉类和鱼
- 火腿
- 咸肉
- 加工过的肉类
- 香肠
- 冷冻鱼碎或鸡碎
- 奶酪
- 饼干
- 面包
- 罐装意大利面条和蔬菜
- 橄榄
- 调味酱或高汤
- 速冻食品
- 抗酸剂
- 运动饮料

## 健康的体重和心脏

### 控制肾脏疾病我还应该考虑什么？

#### 健康的体重

为了保持健康的体重并预防营养不良，请保证从食物中摄取足够的营养从而为身体提供所需的能量供应。

定期监控体重可以为您提示食物的摄入是过少还是过多。体内液体的蓄积可以在短期内造成数公斤的体重波动，因此长期测量体重将会更好地显示您的体重的状况。

如果您发现胃口或体重显著降低，请向您的医生或营养师咨询最适合于您的食物和饮食策略。

#### 健康的心脏

为了保持有健康的心脏并预防血液中胆固醇水平过高，应该限制饱和脂肪酸含量高的食物如黄油、奶油、脂肪和肉皮、全脂奶制品和外卖食品。

将这些食物替换为健康的植物油如菜籽油、橄榄油并有规律地进食鱼类，这将有助于控制血液中胆固醇的水平。



## 在外就餐

您仍旧可以享受健康的社交生活，包括偶尔放纵一下自己，比如在外就餐。了解应该点什么菜以及应该避免吃什么将有助于您选择最有益于自己的食物。

### 意大利餐：

- 请选择含有蒜、欧芹、黄油或橄榄油的意大利面。以西红柿为主料的调味酱可能含钾过高，而含奶油或奶酪的调味酱可能含钠和磷过高。
- 蒜茸或绿草面包以及以少量柠檬和橄榄油为调料的色拉是很好的伴菜。

### 中餐：

- 请避免如酱油、蚝油、黑豆、海鲜沙司、川菜调料等含钠高的调味酱
- 请选择不含调味酱的菜肴或要求在炒菜时少放调味酱
- 请选择白米饭，蒸或焖的肉类，以李子、柠檬、橙子为原料的调味酱和甜酸调味酱，这些食物含钠低。

### 外卖食品：

- 请避免食用预先做好的食物如夹香肠面包或肉饼，而应该选择自己点的菜肴。适合的选择包括：
  - 不含调味酱的肉排汉堡
  - 夹有新鲜鱼肉、鸡肉或鸡蛋的三明治
  - 用柠檬汁而不是盐调味的鱼肉碎
  - 无皮烤鸡



## 膳食建议

要考虑到所有这些方方面面并要了解应该选择或限制哪些食品可能很困难，所以我们在这里为您提供一些简单的膳食建议。请记住营养师可以为您列举有哪些特殊食物适合于您的个人需要而应该包括在日常饮食中。

### 早餐：

松软的小麦、大米或玉米的谷物早餐配低脂牛奶。  
白面包吐司配鸡蛋。

### 午餐：

白面包三明治夹有瘦肉、鸡蛋或泉水金枪鱼、低脂蛋黄酱和生菜、黄瓜、青椒、芹菜和胡萝卜的

### 晚餐：

瘦肉配意大利面或米饭，以及蔬菜如小胡瓜，豌豆，蘑菇，青椒，茄子，玉米罐头，豆角和南瓜。

### 小吃：

酸豆奶，水果如新鲜浆果，西番莲，桃、梨或苹果罐头，香草威化饼干，低盐玉米片，白色巧克力，低脂冰激凌，无盐饼干，抹蜂蜜或果酱的吐司。



## 运动的提示

选择适当种类和数量的食物有利于您感觉良好而且保持健康的体重。坚持运动对于保持健康的生活方式也十分重要。运动有助于增强体力和耐力，预防疲劳并减轻压力和抑郁。

我们建议您至少每周三次进行中等强度的运动，这样可以达到最佳效果，但是在开始常规运动计划之前您应该向医生咨询。如果饮食需要随着运动量的增加而改变，医生和营养师可以为您提出建议。

### 以下情况您不应该进行运动：

- 您发烧或感觉不舒服、虚弱或疲劳
- 您更改了透析的日程安排或药物治疗
- 您进食过多
- 天气过热或潮湿，除非您是在有空调的环境中。



## 生活方式的提示

### 工作：

如果您医疗上情况稳定，您没有理由改变自己的日常生活，包括工作。注意身体和情绪的健康将有助于您应付日常的活动。在家准备和计划一日三餐可以帮助您控制饮食的需求并抵抗那些应该避免的食物的诱惑。

### 性生活：

肾脏疾病可能会引起身体上和情绪上的变化，这可能影响您的性生活。肾脏受损以及药物治疗所产生的身体上的改变可能导致性欲降低和性功能减退。

正常的性生活对于肾病患者是安全的，但如果您对此有顾虑，请向您的医生咨询。其它像拥抱、抚摸和亲吻这样的举动可以帮助您与您的伴侣保持亲密的关系。

### 旅行：

当您计划外出旅行时，请确保能够处理您在食物或药物等方面的需求。接受透析治疗的人需要在出访地安排透析。随身携带可以包括在日常膳食中的熟悉的食物将有助于您更好地选择控制病情的最佳方法。

**提示：** 当得知自己被诊断为肾脏疾病后感到焦虑或抑郁是正常的，因此让您的家人、朋友或您的医生或营养师与您分担这种情感。

