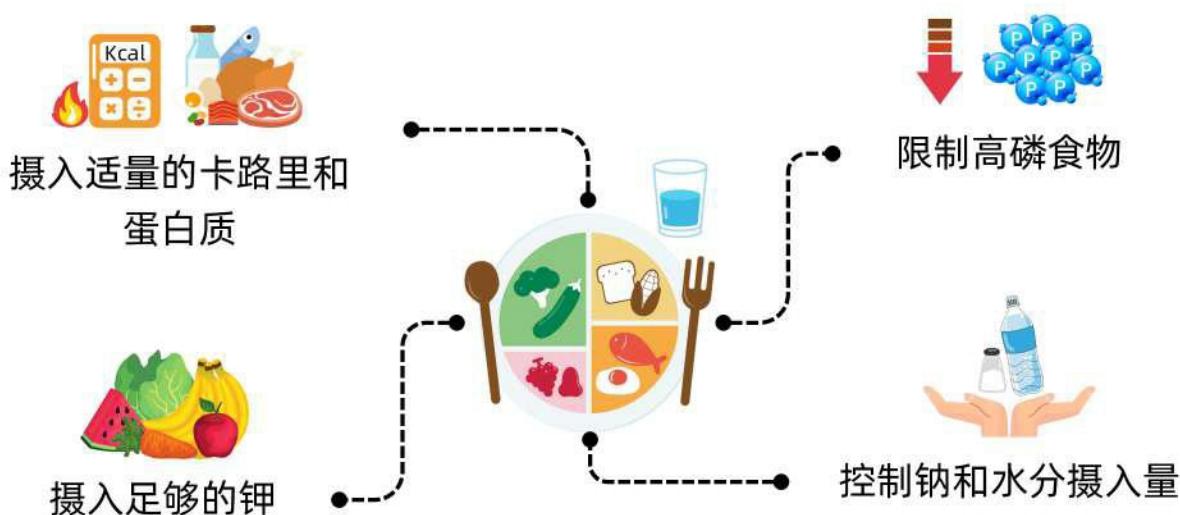


# 腹膜透析的健康饮食指南

## 腹膜透析的饮食原则是怎样的？

当您每天进行腹膜透析时，体内的废物和毒素在血液中积聚较少。在饮食控制上，有几个原则需要注意执行：



## 摄入适量的卡路里

卡路里来自您所摄取的食物。摄入适量的卡路里非常重要，以帮助您：



有精力从事自己  
喜欢的活动



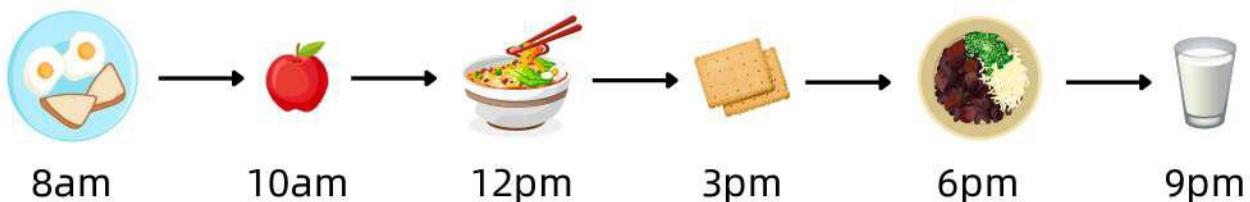
避免不必要的  
体重减轻



利用蛋白质来锻炼  
身体的肌肉

刚开始腹膜透析时, 您可能无法摄取足够的卡路里。透析液可能会让您有饱腹感, 从而降低您的食欲。

在最初的几周里, 您可以选择少吃多餐, 一天吃五六次。这有助于补充身体所需的卡路里。



长时间下来, 许多人会有体重增长的现象。透析液含有糖分, 称为“右旋糖”。您的身体会吸收部分透析液中的糖分, 导致您每天摄入额外的卡路里。

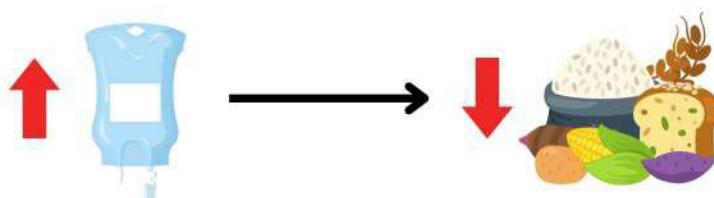


透析液的浓度越高, 所含的右旋糖越多, 进而提供更多的卡路里。这些额外的卡路里积攒下来将导致体重增长。

如果您患有糖尿病, 透析液中额外的右旋糖也会导致您的血糖水平升高。

## 我该怎么办?

您可能需要限制碳水化合物含量高的食物, 因为透析液会给您提供额外的卡路里。您的营养师会帮助您规划您的膳食, 防止不必要的体重增加和血糖升高。



## 摄入适量的蛋白质

在开始进行腹膜透析之前,您可能一直在食用低蛋白饮食,以限制血液中的废物。现在您已经开始腹膜透析治疗,这过程将帮助过滤掉您血液中的一些废物。

不幸的是,这治疗过程也会过滤掉人体所需的一些蛋白质。摄入高蛋白饮食可以帮助您补充在腹膜透析时流失的蛋白质。

### 为什么蛋白质非常重要?



保持您的  
肌肉强壮



修复您的  
肌肉组织



帮助预防和  
对抗感染

### 蛋白质食物有哪些来源?

蛋白质食物有2种类型:

动物性蛋白质	植物性蛋白质
鱼类和海鲜类	全谷物
禽类和肉类	坚果和瓜子类
蛋	豆类和扁豆
乳制品	豆制品

## 我需要摄取多少的蛋白质?

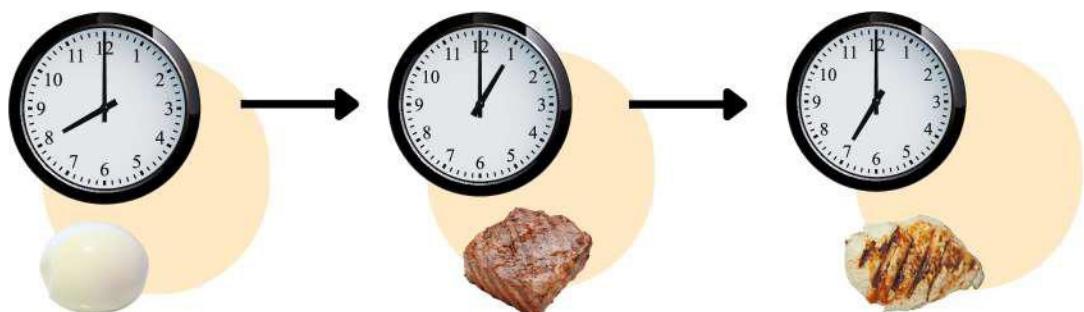
大多数洗肾患者每天至少需要摄入6-9份 (EXCHANGE) 蛋白质。您的营养师会建议您每天所需要摄取的蛋白质份量。

以下是一些帮助您实现您的蛋白质摄取目标的小贴士:

- 在您吃得太饱之前, 每餐中先从富含蛋白质的食物开始

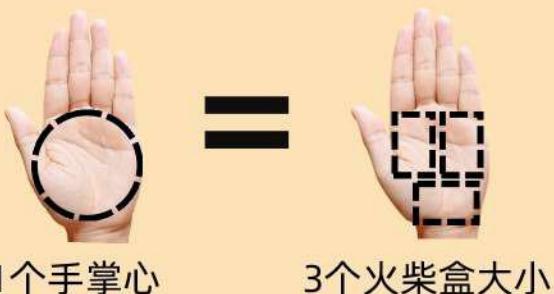


- 在每顿正餐和小吃中加入富含蛋白质的食物。您的身体全天都需要蛋白质。
- 变换您的蛋白质来源来增加食物的多样性



### 您知道吗?

您可以用您的手掌来估算您的蛋白质摄入量。1个手掌心大小的肉类相等于大约3份。



## 什么是1份 (EXCHANGE) 蛋白质?

以下每种食物都含有1份 (7克) 蛋白质, 并可以互相替换。

### 肉类、鱼类、禽类 (去骨和去皮)



1火柴盒大小  
40克生 (30克煮熟)



$\frac{1}{3}$  手掌大小  
40克生 (30克煮熟)



2汤匙  
40克生 (30克煮熟)

### 贝类海鲜 (去壳)



4只中型虾  
50克生 (40克煮熟)



1个中型鱿鱼  
50克生 (40克煮熟)

### 蛋



2个蛋白 (50-60克)



1个中型蛋 (70克)

### 豆腐、天贝



$\frac{1}{3}$  块软豆腐  
(90-100克)



$\frac{1}{2}$  块豆干  
(60克)



1片天贝 (Tempeh)  
(50克)

以下食物的钾和磷含量较高，您可能需要在饮食中控制钾和磷的摄入。  
您的营养师将为您建议最适合您的食用份量。

### 豆类、扁豆、豌豆



2汤匙或  $\frac{1}{4}$  杯  
(30克生)



3汤匙或  $\frac{1}{2}$  杯  
(90克煮熟)

### 牛奶、豆奶、酸奶、奶酪



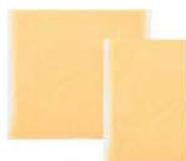
1杯牛奶或豆奶  
(250毫升)



4汤匙奶粉  
(30-40克)



1小杯酸奶  
(150毫升)



1.5片奶酪 (30克)

限制奶酪的摄取因其  
含有较高的钠含量

### 坚果、瓜子类 (原味、无盐)



$\frac{1}{4}$  杯或1小把  
(30克)



2汤匙坚果酱  
(30克)

## 限制高磷的食物

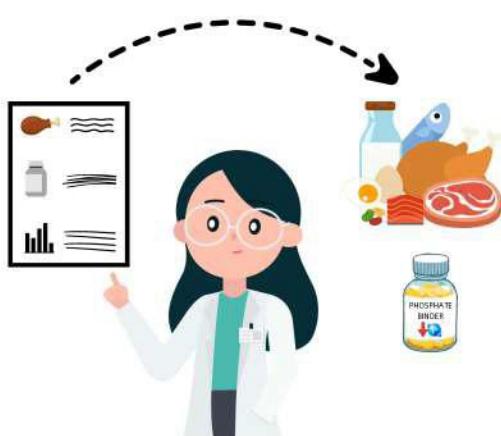
磷与其他矿物质一起有助于保持您的骨骼和牙齿的坚固。

我们饮食中的磷主要有2种来源：

有机磷	无机磷
<p>天然存在于富含蛋白质的食物中，例如肉、鱼、豆类、乳制品和全谷物。</p> 	<p>作为防腐剂添加到食品中，以提高食品的稳定性、口感和色泽。它也被称为磷酸盐添加剂 (Phosphate additives)。</p> 

食用磷含量高的食物会增加血液中的磷。由于腹膜透析不能完全过滤掉磷，磷可能会在您的体内积聚，引起皮肤瘙痒、骨骼脆弱、关节疼痛和血管硬化等并发症。

您可以通过以下方法来帮助改善您的血磷水平：



- 将富含蛋白质的食物摄入量控制在建议的范围之内
- 选择新鲜食品而不是加工食品
- 按照您的医护人员的指示服用磷酸盐结合剂

## 控制您的钠和水分的摄取

### 什么是钠?

钠是盐的其中一部分。钠天然存在于许多食物中。但是, 我们饮食中大多数的钠来自于:

酱料和调味料	加工和腌制食品
<ul style="list-style-type: none"><li>• 酱油</li><li>• 盐</li><li>• 味精</li><li>• 照烧酱</li><li>• 蚝油</li><li>• 辣椒酱、番茄酱</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 火腿</li><li>• 香肠</li><li>• 海苔鸡</li><li>• 沙丁鱼</li><li>• 咸蛋、咸鱼</li><li>• 腌制的蔬菜</li></ul> 

### 既然我已经接受腹膜透析治疗, 为什么仍需要限制钠的摄入量?

摄取太多的钠不仅会让您感到口渴, 也会导致多余的水分滞留在您的身体里。过多的钠和水分会导致:



眼睛周围和  
手脚肿胀



呼吸急促



体重因水分  
的积聚增加



血压升高

您的医生可能还需要使用浓度更高的透析液来帮助排出多余的水分。浓度高的透析液所产生的额外卡路里可能会导致您的体重增加。

## 我应该如何减少钠的摄取?

- 减少摄取罐头和加工食品
- 在烹饪过程中减少加入盐/ 酱料
- 与其使用酱料和调味料, 以天然香草和香料来为食物提味



您的味蕾需要4-6周来适应低钠食物的味道。当您限制钠的摄入量时, 您也相对更容易减少水分摄入量。

## 我一天可以摄取多少水分?

您一天可以摄取的水分取决于您的排尿量、剩余肾功能和体型。您可以向医生咨询您每天可以摄取的水分容量。

### 液体的例子



冰块



粥、肉和菜汁、汤



饮料

(例如咖啡、茶、果汁、  
牛奶和白开水)



小吃和甜品

(例如雪糕、雪酪、燕菜、  
冰棍、酸奶)

## 如何判断我是否摄入了过多的水分？

您可以将自己的水分摄入量以及在腹膜透析过程中排出的水分容量记录下来。

在治疗期间，您也会记录每天的体重。体重的突然增加可能意味着您摄入了过多的水分。



## 确保摄取足够的钾

您的心脏、肌肉和神经都需要钾才能正常工作。

您可以在几乎所有食物中找到钾。以下是钾含量较高的食物：

- 某些水果和蔬菜，例如香蕉、蜜瓜、马铃薯和一些果汁
- 牛奶、酸奶和豆奶
- 坚果、瓜子和扁豆类
- 大多数代盐（例如Pan Salt, NU-Salt和其他含有钾的盐）
- 肉类、禽类和鱼



## 既然我已经接受腹膜透析治疗，我还需要限制钾的摄取吗？

血液中钾含量过高或过低都非常危险，这可能会导致您的心脏跳动不规律，甚至停止跳动。进行腹膜透析时，您可能需要增加或减少饮食中的钾摄取量。

每个人的情况不同。您的医生会定期检查您的血钾水平。您的营养师可以帮助您决定您是否适合食用高钾食物。



## 总而言之

您可以在每餐中从这些食物类表中选择一些食物，并按照营养师建议的份量享用：

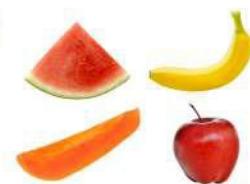


摄入所建议的谷物份量。在您的饮食中加入一些全谷物。



My Healthy Plate reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

在每餐中摄取新鲜的瘦肉蛋白质食物。  
有些蛋白质食物含磷量较高，因此要注意摄入的份量和次数。



每天享用2份水果

1份 = 1个小苹果、1块木瓜或10颗葡萄

每天享用2份蔬菜



1份 =  $\frac{3}{4}$  杯煮熟的蔬菜

请按照您的医生建议的饮用量摄取水分。



用香草和香料为食物调味。经常选择钠含量较低的食物。



您的饮食可能会根据您的验血结果而有所改变。  
您的营养师会查看您的检测结果，并在必要时提出建议。



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of January 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure