

合理控制磷，呵护肾健康

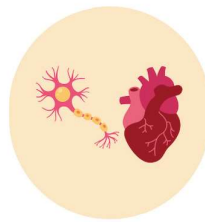
磷是一种存在于食物和您身体中的矿物质。它主要储存在您的牙齿和骨骼中。您的身体利用磷来：



形成强健的
骨骼和牙齿



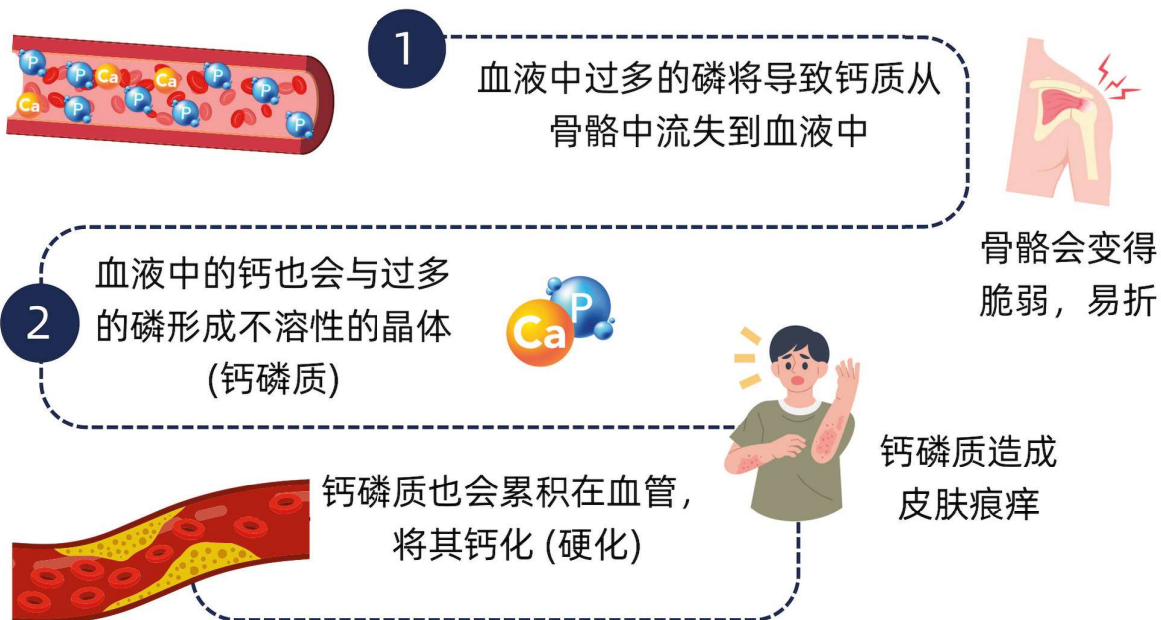
产生能量，
活动肌肉



确保您的神经和心
脏正常运作

肾脏病对磷有什么影响？

如果您的肾脏无法正常运作，磷就会在您的血液中积聚，影响您的眼睛、皮肤、骨骼、肺和心脏。如果血磷持续偏高，您患心脏病的风险会更高。



我该如何控制我的血磷水平？

第一步是限制高磷食物和饮料的摄入。您不需要从饮食中完全避免磷。适量摄入磷对保持良好健康更为重要。



如果在调整饮食后，您的血磷水平仍然偏高，您的医生可能开一种叫做磷结合剂的药物，让您在进餐时服用。











磷的食物来源有哪些？

您吃的几乎所有食物都含有磷。我们的饮食中有2种类型的磷：

有机磷	无机磷
天然存在于富含蛋白质的食物中，例如肉、鱼、豆类、全谷物和乳制品。	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)。

无机磷比有机磷更容易导致血中含磷值过高！

 豆类、扁豆、坚果、瓜子和全谷物	 乳制品	 肉类、禽类、鱼和海鲜类	 磷酸盐添加剂
 被肠胃道吸收	 被肠胃道吸收	 被肠胃道吸收	 被肠胃道吸收

如何阅读食品标签上的磷酸盐添加剂？

大多数市场上的食品营养标签没有列出磷。最好的方法是通过阅读营养成分列表。

您可以查找任何带有“PHOS”字样的成分，并避免选择这些产品。一些常见含有磷的食品添加剂包括：

- Dicalcium phosphate (磷酸二氢钾)
- Disodium phosphate (磷酸二氢钠)
- Monosodium phosphate (磷酸一钠)
- Phosphoric acid (磷酸)
- Pyrophosphate (焦磷酸盐)
- Sodium hexameta-phosphate (六甲基磷酸钠)

您能在这成分列表中找到磷酸盐添加剂吗？



Enriched flour, peanut butter, vegetable oil, dextrose, sugar, salt, leavening (sodium bicarbonate, monocalcium phosphate, ammonium bicarbonate), corn syrup, deproteinized dairy whey, cheddar cheese

寻找“E”或“INS”

除了查看成分列表中的“PHOS”外，有些磷酸盐添加剂还标有“E”或“INS”编号。以下是您在购买食品时应该注意的编号列表！

您能找出成分列表中的“E”编号吗？

Chicken, Chinese Angelica, Szechwan Lovage Rhizome, Wolfberry Fruit, Longan Aril, Pepper, Spices, Ginseng, Salt, Permitted Food Enhancers (E621, E631, E627)



标有“E”或“INS”编号的磷酸盐添加剂

- 338 - 343
- 442
- 450 - 454
- 541
- 626 - 635



哪些食物含有无机磷？

这些食品通常添加了磷酸盐添加剂，应尽量少吃。

食品种类	偶尔进食			
加工肉类、 鱼类、海鲜或 肉类替代品				
	干鱿鱼	虾米	鱼干 (江鱼仔、咸鱼)	
				
	午餐肉	香肠	鱼丸	素食肉类替代品
加工奶酪				
	切片奶酪	玉米片奶酪酱	奶酪通心粉 (盒装/ 粉状)	
保质期稳定的 预制食品				
	快熟面	即食燕麦	罐装豆类	罐头汤
				
				罐头沙丁鱼
冷冻/ 冷藏 包装食品和 快餐				
	裹面包屑的食品	炸肉块	薯条	
				
	汉堡包	即食/ 速冻餐		

**商业生产的
甜点**



曲奇饼



蛋糕



巧克力



馅饼派



雪糕

**酱料、调味品
和涂抹酱**



即食酱料、沙拉酱和商业生产的
腌料



花生酱



肉类或酵母萃取物, 例如
保卫尔 (Bovril©)、妈蜜
(Marmite©)

***一些饮料**



碳酸软饮料 (尤其是含
可乐的饮料)



*一些调味或果味
饮料



加了炼奶或淡奶的饮料



巧克力和麦芽饮料

*不同口味的同一种饮料也有不同的磷含量。请务必查看成分列表, 以确定是否含有磷酸盐添加剂。

哪些食物含有有机磷？

食品种类	我可以吃多少？
<p>全谷物</p> <p>[糙米、燕麦、大麦、印度烧饼 (Chapati)、全麦面包]</p>	<p>相比于精制谷物 (例如白米饭和白面包)，全谷物是更好的选择。</p> <p>全谷物富含纤维，磷吸收率低。</p> <p>作为健康饮食的一部分，您可以每天吃1-2次这些食物。</p> <div></div>
<p>*乳制品和乳制替代品</p> <p>(牛奶、豆浆、酸奶、*奶酪)</p>	<p>避免食用过多的乳制品。这些食物的含磷量高于其他动物蛋白。</p> <p>如果您的肾功能较差或正在接受洗肾治疗，您可能需要：</p> <div><ul style="list-style-type: none">• 将牛奶、豆浆或酸奶限制在一天 ½ 至1杯• 将奶酪限制在30克 (相当于3个骰子的大小) 或1片，每周1至2次</div> <div></div> <p>*避免食用陈年奶酪，因为它们比新鲜奶酪含有更多的磷和钠。</p>

植物性蛋白质

[豆腐、天贝
(Tempeh)、豆类、
扁豆、*坚果和
瓜子]

植物蛋白因磷吸收率低，是很好的蛋白质来源。

您有时可以用豆腐、天贝、豆类或扁豆代替肉类、鱼类或家禽。



*坚果和瓜子的磷和钾含量很高。根据您的血磷和血钾水平，您可能需要避免或限制食用。

动物性蛋白质

(新鲜瘦肉、家禽、
鱼类、海鲜和*蛋类)

您可以在您的日常饮食中摄入动物蛋白。

如果避免食用含磷添加剂的食物不足以降低您的血磷水平，您可以减少动物蛋白的摄入量。



*蛋白可以比较被任意食用，因为磷主要集中于蛋黄中。

动物内脏

(心脏、肝、肺、胃)

动物内脏含磷量高，且营养价值低，因此最好少吃。



可食用的鱼类/ 海鲜、家禽和肉类的骨头或软骨

[鸡脚、骨髓、软壳蟹、色拉鱼 (Ikan selar)、新鲜沙丁鱼、鳗鱼]

骨头和软骨中含有大量的磷，因此最好少吃或在进食前把骨头或软骨去掉。



每个人的可食用份量都不一样。这取决于肾功能水平、血液检测结果、体型和病史。您的营养师将与您一起确定最适合您的饮食份量！

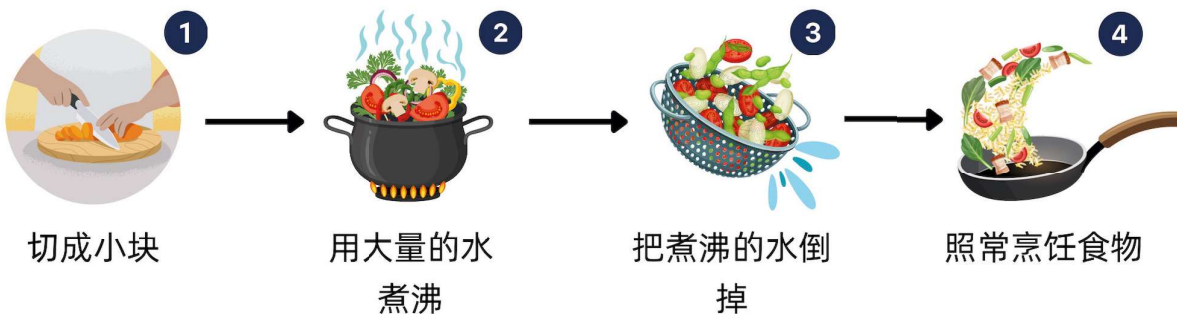


我可以如何降低食物中的磷含量？

将食物用水煮沸30分钟可减少约50%的磷含量。水煮和炖煮等其他烹饪方法也有助于降低食物的磷含量。



不过，您仍应限制肉汁或汤的摄入量，因为它们含有磷。



您知道吗？

将食物浸泡在大量热水中5 - 10分钟也能降低食物中的磷含量。

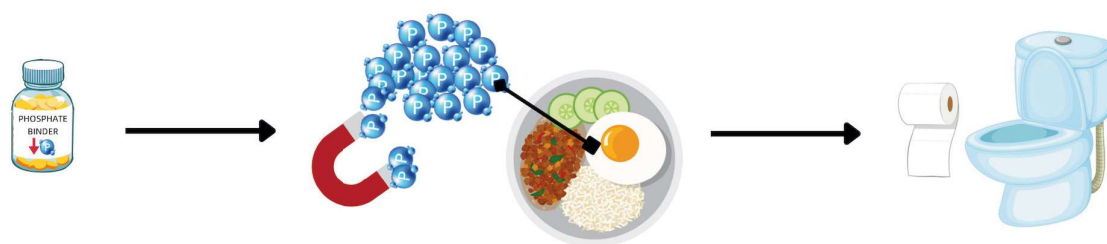


什么是磷结合剂，我为什么需要磷结合剂？

为了减少从食物中吸收的磷，您的医生可能会给您开磷结合剂，例如碳酸钙 (Calcium carbonate)、乙酸钙 (Calcium acetate)、镧 (Lanthanum) 或赛维拉酮 (Sevelamer)。

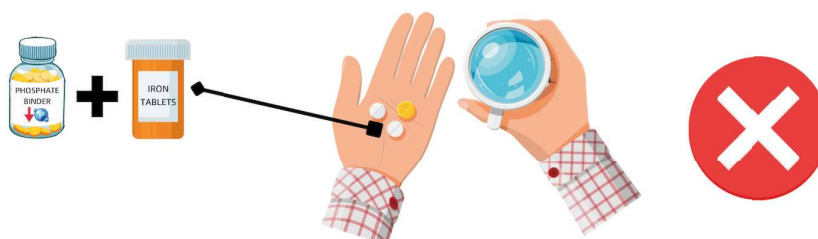


磷结合剂像磁铁或海绵一样与您食物中的磷结合。这些磷通过粪便排出您的体外，从而帮助确保您的磷水平正常。



您的医生会根据您的需要调整剂量。您应在就餐的过程中，或在进食前后马上服用磷结合剂。

注意：请勿将磷结合剂与补铁药片同时服用，因为磷结合剂会干预铁质的吸收量。



外出就餐时，记得随身带上您的磷结合剂！

您可以减少摄入磷的3种方法：

1. 选择新鲜食材而非加工食品
2. 阅读食品营养标签，了解磷酸盐添加剂的来源
3. 在每顿餐食前按医生的指示服用您的磷结合剂

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 April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure