

借

生館

健康生活系列 03

肾脏疾病 膳食疗养



Renal 
Disease
Dietary Guidelines

万芳医院营养师 ● 编著
汕头大学出版社

● 肾脏病不愁吃！

认识六大类食物营养和分量代换 → 营养均衡

计算蛋白质和热量需求 → 控制摄取量

56道食谱设计示范 → 方便学习，吃到美味

超便利！超清楚！提供给你最方便的养生方式！

每个家庭绝对要有一套的

第一养生馆



第一养生馆中的每一本书，都是为你的健康，而贴心设计成轻松阅读的版面，针对各种主题完整深入地探讨，附上精美图鉴、实际应用方式，让你不仅长了知识、更能亲手DIY，调养身体、健康养生！



药材养生事典

全彩印刷 256页 15*21cm 定价 36元

长庚医院中医一般内科主任 **杨贤鸿** 推荐 长庚医院中药师 **邱秀丽** 审订

你想利用药材来调理身体吗？翻开市面上的药材书，却被艰涩难懂的内容搞得一头雾水？别担心！本书精选了100种最常使用的药材，用简易的文字介绍其特性、功效主治、禁忌、如何选购保存等，并有精美图片，让你轻松认识药材，还有美味养生餐的食谱，可以为自己的身体加分！



水果养生事典

全彩印刷 288页 15*21cm 定价 36元

长庚医院中医部妇儿科医师 **詹金淦** 长庚医院营养师 **陈秀美** 审订推荐

中国医学向来强调“食疗养生”，要从日常饮食中摄取均衡的营养，才是真正的健康之道！而水果也必须视其寒热属性，搭配体质来食用！本书从中医及营养学的角度详述350种常见水果的性味、热量、营养功效、选购保存、清洗、禁忌等，还附有200多道的食谱，让你轻松养生！



蔬菜养生事典

全彩印刷 320页 15*21cm 定价 39.8元

仁爱医院中医科主任 **吕万安** 北医附设医院营养师 **李青蓉** 审订推荐

现代人饮食过于油腻、精致化，蔬菜高纤低脂的特性，让它成了维持健康的法宝！而蔬菜也有其寒热属性、食用禁忌等，要搭配自己体质、症状来食用才正确！本书从中西医的角度来解析65种常见蔬菜，如性味、热量、营养成分、功效、选购保存、清洗烹调、禁忌等方面，还附有200道食谱。

【绝对值得珍藏的养生工具书】

五谷杂粮 养生事典

全彩印刷
256 页 15*21cm
定价 36 元



茶饮 养生事典

全彩印刷
264 页 15*21cm
定价 36 元

海鲜肉类蛋奶 养生事典

全彩印刷
264 页 15*21cm
定价 36 元



疾病食疗 养生事典

全彩印刷
328 页 15*21cm
定价 39.8 元

维生素矿物质 养生事典

全彩印刷
248 页 15*21cm
定价 36 元



芳香药草 养生事典

全彩印刷
256 页 15*21cm
定价 36 元

精油芳疗 养生事典

全彩印刷
264 页 15*21cm
定价 36 元



Health Life

养生馆 • 健康生活系列

03



图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏疾病膳食疗养 / 万芳医院营养师编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1
(养生馆·健康生活)

ISBN 7-81036-756-0

I. 肾... II. 万... III. 肾疾病—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155836 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

肾脏疾病膳食疗养

编 著: 万芳医院营养师

责任编辑: 胡开祥 张立琼

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 18.75

字 数: 400 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

定 价: 99.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-756-0/R·104

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

養生館

健康生活系列 03

1247.1
606
-5
万芳医院营养师●编著

膳食疗养

肾脏疾病

Renal 
Disease
Dietary Guidelines



汕头大学出版社

推荐序

台北万芳医院学术副院长

连吉时

营养是健康的根本，错误的饮食观念容易增加身体负担、造成疾病的发生。营养均衡的饮食不仅可以促进健康、预防疾病，更能增进活力；因此，正确且适当的营养对患者而言，扮演着重要的辅助角色。

肾脏疾病的治疗除藉由专业医疗技术与药物外，饮食的控制与配合亦会直接影响肾功能的好坏，病友们常会忽略到正确的饮食原则，甚至抱持着一些错误的饮食观念，因无知而加重病情。因此，正确且安全的饮食观念与原则无疑是肾脏病患者最迫切的需求。

由万芳医院专业营养师群联合著作而成的《肾脏疾病膳食疗养》书，以深入浅出的方式，探讨肾脏疾病的成因、并发症，营养素与肾脏病的相关性与节庆饮食原则；进而指导病友们计算自我营养素需求量，搭配食谱范例设计，让病友们可更轻松了解自己营养所需，并且应用于日常生活之中。相信只要熟读此书，必能正确地调整饮食习惯，不但可以维持生活品质，同时对于控制病情也有莫大的帮助。

連吉時



台北万芳医院肾脏科主任
陈作孝

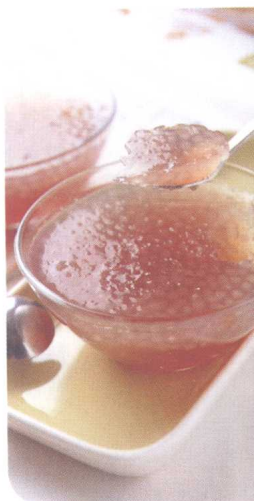
推荐序

据统计，肾脏病已高居十大死因的第七位，长期透析治疗的尿毒症病患绝大多数是糖尿病、慢性肾炎与长期高血压所引起。由于这三种疾病常常发生在同一个病人身上，血糖和血压控制不好，往往加重肾脏的负担而加重尿毒的症状。因此如何经由药物与饮食的控制，延缓慢性肾脏疾病的恶化是今日很重要的课题。

慢性肾脏疾病依照病情可分为五期：第一期为肾功能正常合并有微量蛋白尿，第二期为轻度慢性肾衰竭，第三期为中度慢性肾衰竭，第四期为重度慢性肾衰竭，第五期为末期肾脏病变。传统的观念认为有了肾脏病就要控制蛋白质和盐分的摄取，这样无味无色的饮食往往让病人没有胃口，不是无法持久就是控制太过严格而导致营养失调。一般而言，慢性肾脏疾病的饮食控制要依照病患的病情分期，与相关的合并症如糖尿病、高血压或高血脂，做整体的营养规划。

本书除了介绍慢性肾脏疾病与洗肾病患的饮食原则，万芳医院的营养师们，为了肾脏病友的健康，让他们也能吃出好滋味，特别设计了56道的健康食谱。期盼本书能给肾脏病友提供饮食上的帮助，让他们安心地吃出健康。

陈作孝



Author

作者群

台北 万芳医院 营养师群



[左起] 金美云·赖美足·张静怡·邱郁婷·李盈静·江诗雯·徐家瑜·魏宾慧

序言>>

肾脏是个非常精密、复杂又重要的器官，负责人体重要的排泄及内分泌功能，当肾脏“生病了”的时候，不同的状况、不同的阶段，在饮食上有不同的注意事项及调整，这也让患者无所适从。因此“肾脏疾病的饮食”一直是膳食疗养学中最复杂且最具挑战性的部分。

医院的工作让身为营养师的我们必须面对不同疾病的患者，并给予适当的饮食卫教，当面对肾脏疾病的患者，我们要花更多时间教更多的饮食知识，包括蛋白质、热量、矿物质（钠、钾、磷）及水分等，因此想藉由出版书籍来让更多有需要或有兴趣的朋友能够认识肾脏疾病的饮食，书中首先带大家认识肾脏疾病，再针对饮食原则、外食、节庆饮食等详加说明，最后还有食谱示范及营养成分分析，让患者可以吃得更健康美味，深切地期望此书能对大众有所帮助。

作者群简介



Author

金美云

现任/

万芳医院营养室主任

台北医学大学保健营养学系兼任讲师

学历/

台北医学大学保健营养研究所毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、重症营养支持、
团体膳食管理、长期营养照护

魏宾慧

现任/

万芳医院临床营养组组长

台北医学大学保健营养学系兼任讲师

学历/

台北医学院药学研究所食品化学组毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理、长期
营养照护、婴幼儿副食品添加及制作

赖美足

现任/

万芳医院营养师

北市居家营养照顾员

学历/

台北医学院保健营养学系毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理、居家
营养照护、体重控制班、中餐烹调丙
级技术士

李盈静

现任/

万芳医院营养师

北市居家营养照顾员

学历/

台北医学院保健营养学系毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理、
居家营养照护

张静怡

现任/

万芳医院营养师

北市居家营养照顾员

学历/

台北医学院保健营养研究所进修中

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理、
居家营养照护

徐家瑜

现任/

万芳医院营养师

学历/

医药学院营养学系毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理、
中餐烹调丙级技术士

邱郁婷

现任/

万芳医院营养师

学历/

中山大学营养科学研究所毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理

江诗雯

现任/

万芳医院营养师

学历/

台北医学院保健营养学研究所毕业

专长项目/

疾病膳食疗养、团体膳食管理



Contents

目录

- 10 认识肾脏病的成因
- 13 如何有效治疗肾脏病
- 17 六大类食物营养价值 & 分量代换
- 20 肾脏病患计算蛋白质及热量需求
- 23 肾脏病的外食原则和技巧
- 26 肾脏病患的节庆饮食
- 28 肾脏病患饮食 Q & A
- 30 透析患者的饮食原则
- 32 如何使用本书

Dish

自由变化餐



■ 五谷根茎类

- 34 三丝炒面
- 35 香菇油饭
- 36 山药麦片饭
- 37 香菇芋头饭
- 38 玉米炖饭
- 39 咸汤圆



■ 蛋豆鱼类

- | | |
|----------|-----------|
| 40 凉拌鸡丝 | 58 香烤鲑鱼卷 |
| 41 青椒牛肉片 | 60 虾仁苹果盅 |
| 42 清蒸鳕鱼 | 62 三鲜腐皮卷 |
| 44 香烤海鲜 | 64 酱爆鸡丁 |
| 46 鱼香茄子 | 66 大黄瓜镶肉 |
| 48 泰式拌牛肉 | 68 家常豆腐 |
| 50 蒜香烤鸡腿 | 69 卷心菜卷 |
| 52 串烤肉卷 | 70 塔香蚬仔 |
| 54 蛋沙拉 | 72 椒盐肉鲫鱼 |
| 55 生菜豆包松 | 73 三色水果豆花 |
| 56 酥炸肉丝 | |

Set Meal

套餐

■ 低蛋白淀粉类

- 74 沙琪玛
- 75 椰香西谷米
- 76 什锦果冻
- 77 翡翠饺
- 78 肉丝拉皮
- 79 蔬菜煎饼
- 80 绿茶粉粿
- 82 芋头糕
- 83 菠萝凉糕
- 84 蔬果凉粉卷
- 86 葡萄西米冻
- 87 黑糖水晶糊
- 88 红枣枸杞银耳羹
- 89 生蚝煎
- 90 脆圆甜汤
- 91 炒米苔目

■ 早餐

- 92 清粥小菜
- 94 阳光早餐
- 96 萝卜糕套餐
- 98 活力汉堡餐
- 100 蔬菜河粉煎饼
- 102 潜艇堡套餐



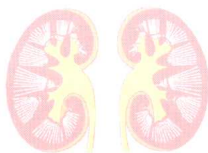
■ 午晚餐

- 104 台湾小吃
- 106 西式套餐
- 108 锅烧乌龙面套餐
- 110 火锅套餐
- 112 养生套餐
- 114 炒饭套餐
- 116 意大利面套餐



认识肾脏病的成因

Diseases of Kidney



肾脏主要的功能包括调节体内水分、电解质以及酸碱的平衡，在维持身体内的恒定性方面扮演相当重要的角色，想要身体健康，除了善待它，早期发现肾脏病变及做好补救措施更为重要。

肾脏位于人体内的腹腔后壁的脊椎两侧，也就是在最后一根肋骨（第十二根）与脊椎相接的夹角地区。外形就如我们所吃的蚕豆般，大小为长10~12厘米，宽5~6厘米，厚约3~4厘米左右。每个肾脏的重量约为150克。

肾脏的功能

肾脏可经由尿液将体内蛋白质代谢后的产物（含氮废弃物）排出体外，同时也具有分泌许多荷尔蒙与活化维生素D的功用；此外，肾脏亦可以调节体内水分、电解质以及酸碱的平衡。因此，肾脏在维持身体内的恒定性方面扮演一个相当重要的角色。当肾脏功能减退时，不仅营养素的代谢会受影响，在调节维生素D以及一些离子包括钾、钠、磷、钙、镁与水分的代谢能力等方面，都会受到严重的影响。

肾病的类型及症状

肾丝球及肾小管是构成肾脏的基本功能单位，最常见的肾脏疾病主要是指发生在肾丝球的部分。

1. 慢性肾衰竭：

成因发生在一些疾病如糖尿病的影响或是其它因素导致肾脏功能逐渐下降；因为持续恶化导致肾脏严重衰竭，最后造成大量含氮废物无法经由肾脏排出，进而堆积在血液中，产生尿毒症的中毒症状，通常会出现疲倦、贫血、恶心、呕吐、抽筋、浮肿、少尿、高血压等不适情形。



2. 急性肾衰竭:

是指肾丝球过滤功能突然地下降, 导致肾脏排除代谢性废弃物的能力降低, 同样造成血液里堆积大量含氮废弃物。通常发生急性肾衰竭的原因有三种。

(1) 肾前因素: 因进入肾丝球的血液流量不足所造成, 例如严重烧伤、急剧的脱水、过度的利尿、严重的呕吐及腹泻、急性心脏衰竭、休克, 导致肾脏的血流量减少。

(2) 肾性因素: 肾小管的坏死所造成, 包括像是手术、创伤所导致, 或是使用不当的药物所引起的肾脏毒性。

(3) 肾后因素: 肾小管到尿道口之间有阻塞, 所引起的急性肾衰竭, 例如摄护腺肿大、肿瘤等因素造成尿道口阻塞所导致。急性肾衰竭通常可依临床表征分为两种, 首先是少尿的症状, 每日尿液量减至500ml以下, 更严重甚至进展到无尿时期, 即每日尿液量在100ml以下; 往往在少尿期之后, 突然病人的每日尿液量大增, 即所谓的利尿期。



3. 肾炎症候群:

又称为急性肾丝球肾炎, 往往发生在链球菌的感染后1~2个星期, 或是与红斑性狼疮以及遗传性肾病变有关。急性肾丝球肾炎主要的临床症状包括血尿、少尿、无尿、高血压、水肿等。大部分的人可能在短时间之内就可以恢复, 但是也有可能有部分会造成肾脏症候群或是慢性肾脏病。

肾病症候群主要由糖尿病、红斑性狼疮及淀粉样变性病, 或是肾丝球血管硬化症等所引起, 同时产生一系列的综合症状, 而这些症状大部分是因为肾丝球对于蛋白质有不正常的通透性所造成; 当尿液中出现每天大于3克的蛋白质, 并产生血液中白蛋白浓度降低, 以及因为血液中低白蛋白所造成的水肿情形, 与高胆固醇血症的出现, 即通称为肾病症候群。

当肾脏疾病症状日渐加重后，便会对体内各种器官产生影响，造成并发症的产生；倘若治疗效果不佳，结果会导致多重器官的衰竭，严重的会夺走宝贵的生命，因此千万不能轻忽。

肾脏病的并发症

由于肾脏主要的功能包括调节体内水分、电解质以及酸碱的平衡，因此当肾脏产生疾病时，加上长期使用利尿剂不当等，往往造成电解质异常与酸中毒的情形。此外，当肾脏功能衰竭时，也会导致活化维生素D的能力减退，加上血液中磷的升高，久而久之会出现骨质疏松症或是软骨症等骨质病变，以及在一些软组织发生转移性钙化的症状。

而肾脏可以制造红血球生成素，它是一种荷尔蒙，主要的作用是刺激骨髓合成红血球；所以，当肾脏发生病变，导致红血球生成素无法合成，或是合成量降低时，产生的红血球数量不足，容易造成病患产生贫血的结果。

慢性肾衰竭患者若有高血压，是造成肾功能恶化的主要因素，由于高血压容易造成血管栓塞、硬化等情形，血栓的形成若发生在肾脏则会使得肾脏功能恶化更为明显；此外，肾脏病之外的其它疾病，也会引起血管产生病变；例如，由各种肾脏病所引起的高血压可导致中风、心脏疾病及眼睛的病变等。因此积极并有效地控制肾脏病患者的高血压是一个重要的课题。

由于肾脏功能异常时，通过肾脏的血

流量减少，造成有效循环血量不足而导致心脏衰竭或急性肾功能衰竭等症状。因为心脏的衰竭，也会间接影响呼吸系统，引起肺部水肿或肺炎等并发症。另外，当肾脏功能降低时，也会造成部分免疫球蛋白数目降低，倘若再加上营养不良，使得患者免疫功能降低，更容易发生感染，所以适当的营养对肾脏病患是非常重要的。



如何有效治疗肾脏病

Under Control

俗语：“肝不好，人生是黑白的！肾不好，人生是忙碌的！”良好的肾脏病治疗，需要专业的医疗与饮食控制的相互配合，才能达到最佳的效果。



造成肾脏病的原因很多，若以治疗结果来看，可回复性肾脏病只要去除致病因素，肾脏功能应可回到正常，不过，若错失治疗良机，将如同不可回复性的肾脏病，进展至慢性肾衰竭的地步。一般慢性肾衰竭的治疗方式有：

饮食治疗

1. 控制蛋白质摄取量

肾脏是人体的排泄器官，功能变差时，就无法有效排出含氮废弃物，造成尿毒症，因此控制蛋白质量，可减少尿毒产生，延缓肾功能的衰退，减轻恶心、呕吐感。在蛋白质限制的情况下，每日建议摄取的蛋白质量，希望有50~70%来自高生物价的动物性蛋白质或黄豆制品，因为在体内的利用率高，可减轻肾脏负担。



2. 补充足够热量，避免营养不良

即使完全休息，人体仍需要热量来维持生命现象（心跳、呼吸、保持体温等），如果热量摄取不足，身体组织蛋白质会被分解产生能量，增加尿毒产生及血钾上升。在控制蛋白质的质与量时，别忘了由低蛋白食物来补充足够热量，维持营养状况。



Model / 沈倩如

3. 限制磷的摄取

限制饮食中磷的含量，可以减缓肾功能的衰退。下列食物磷含量较高，避免食用：全谷类（糙米、胚芽米、全麦面包、薏仁、干莲子等）；内脏类；坚果类（花生、瓜子、杏仁、腰果、开心果、芝麻等）；干豆类（黄豆、红豆、绿豆、花豆、黑豆等）；奶类、蛋黄、酵母粉、巧克力等。奶类可选择肾脏病配方，并注意每周勿食用超过2个蛋黄。



4. 注意钠的摄取

建议每人的盐分摄取量为8~10克/天，担心血压高或高血压患者可以控制在5克。食盐的主要成分为氯化钠，食用过量会引起钠滞留体内，加重水肿、高血压，甚至诱发充血性心衰竭、肺水肿的危险性。

* 如何控制钠的摄取：

1. 避免吃腌制及添加钠盐的各种加工食品、浓缩食品。例如：酸菜、雪里红、萝卜干、腊肉、香肠、面线、方便面、罐头制品等。

2. 调味品，如盐、酱油、味精、味噌、沙茶、辣椒酱、西红柿酱等均须计量使用。



3. 餐馆的饮食大多以较多的食盐、味精调味，应尽量避免在外用餐。

4. 想吃低盐又可口的食物，不妨多利用糖、白醋、酒、葱、姜、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒粉、香菜、柠檬汁等来烹调。



●●● 关于低钠盐 ●●●

市售低钠或薄盐酱油、半盐或低盐等产品，是以氯化钾取代部分氯化钠（食盐），血钾过高者不宜任意食用。