

肾 / 脏 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

肾脏病 调养食方

主编◎窦国祥

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

肾 / 脏 / 病 / 调 / 养 / 食 / 方

肾脏病

调养食疗

江苏工业学院图书馆
藏书章

主编◎ 董国祥

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾脏病调养食方/窦国祥主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5345-4736-9

I. 肾... II. 窦... III. 肾疾病—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105572 号

肾脏病调养食方

主 编 窦国祥

责任编辑 胡多佳

责任校对 苏 科

责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 850mm × 1 168mm 1/32 印 张 14

字 数 350 000

版 次 2005 年 9 月第 1 版 印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4736-9/R·905

定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

肾脏疾病有原发和继发的区别,本书只就原发性肾小球疾病的饮食调养作一介绍。泌尿系统的各种感染,波及范围超出肾脏的病种,均不在本书介绍的范围。对急、慢性肾功能衰竭,做血液透析、肾移植等治疗,涉及的问题太多,因此也不列入本书。以往肾病治疗在饮食调治方面行之有效的方法,则为本书的重点。

根据世界卫生组织文件精神,将原发性肾小球疾病分为五类,本书编写依次列急性肾炎、急进性肾炎、隐匿性肾炎、慢性肾炎、肾病综合征等共五章。每章列有饮食原则(含食谱举例)、辨证食方、饮食调养三部分。介绍相关食物 53 种,调养食方 780 个以上。

本书编写过程中曾参阅王钢的《肾炎肾病综合征中医治疗》和阎雅更的《肾炎肾病食谱》,在此表示感谢。

肾脏病彻底治愈比较困难,本书只是抛砖引玉。笔者从事肾病治疗虽有 30 多年,也只能是一家之见。有幸整理成书,希望对肾病患者有所帮助。请医界同道指教、交流。

窦国祥

写于东南大学附属中大医院

急性肾小球肾炎

饮食原则

注意要点	2
食谱举例	5

辨证食方

急性期

风水泛滥证	9
湿毒浸淫证	11
水湿困脾证	13
阴虚络损证	15

恢复期

脾气虚弱证	17
肺肾气阴两虚证	20

常用食物

冬瓜	22
西瓜	29
绿豆	36
黑豆	45
银鱼	52
黑鱼	58

鸭	63
野鸭	70
赤小豆	75
白茅根	81
海带	85

急性肾小球肾炎

饮食原则

注意要点	93
食谱举例	93

辨证食方

风水互搏证	96
脾虚水泛证	97
血瘀水阻证	99
水气凌心证	100
浊毒内蕴证	102

常用食物

黑木耳	104
藕	109
马兰头	116
刺儿菜	120
菊花脑	124
蒲菜	128
香椿	132
荸荠	136
紫云英	141
薇菜	145

隐匿性肾炎(反复性或持续性血尿)

饮食原则

注意要点·····	149
食谱举例·····	150

辨证食方

下焦热盛证·····	154
阴虚火旺证·····	156
瘀血阻络证·····	158
脾气虚弱证·····	160
肾气不固证·····	162

常用食物

大枣·····	164
枸杞叶·····	172
龙芽草·····	178
银耳·····	182
苦菜·····	188
扁蓄·····	192
莼菜·····	196
苣荬菜·····	201
墨菜·····	205
阿胶·····	209

慢性肾小球肾炎

饮食原则

注意要点·····	216
食谱举例·····	219

辨证食方

本证	
肺肾气虚证	229
脾肾阳虚证	231
肝肾阴虚证	233
气阴两虚证	235
标证	
夹外感证	238
夹水湿证	240
夹湿热证	242
夹瘀血证	244
夹湿浊证	245

常用食物

玉米(须)	247
鲤鱼	254
鲫鱼	264
蚕豆	274
大麦	281
花生米	286
番茄(西红柿)	296
荷叶	301
莲子	309
车前	325
黄芪	331

肾病综合征

饮食原则

注意要点	344
------	-----

食谱举例·····	346
-----------	-----

辨证食方

气虚风水证·····	349
阳虚水泛证·····	351
阴虚湿热证·····	354
气滞水阻证·····	356
瘀水互结证·····	358

常用食物

小麦·····	360
鱼腥草(蕺菜)·····	365
薏苡仁·····	371
芹菜·····	379
荠菜·····	386
茶叶·····	393
茯苓·····	399
芦根·····	408
牛奶·····	413
鹌鹑·····	419
芡实·····	430

急性肾小球肾炎

急性肾小球肾炎简称急性肾炎，是以急性肾炎综合征为主要临床表现的一组疾病，绝大多数发生在患者身体发生感染后。如在温带地区，冬春季节上呼吸道感染易流行，急性肾炎发病率高（有资料表明占总发病率的60%~70%），而其中大多数与溶血性链球菌感染有关。因皮肤化脓病引起的急性肾炎则以夏秋季节多见（有资料表明占总发病率的10%~20%）。

急性肾炎在任何年龄均可发病，但以学龄儿童多见，青年次之，中老年较少见。据上海瑞金医院统计，在20岁以下者占93.78%，在10岁以下者占78.6%，其中尤以3~11岁发病率最高。一般以男性发病率较高，男女之比约为2:1。

急性肾炎发病特点为急性起病，患者具有血尿、水肿及高血压三大主要症状，也可伴有一过性氮质血症。几乎全部患者均有肾小球源性血尿，约46%患者有肉眼可见的血尿，并伴有轻、中度蛋白尿；少数患者（小于20%患者）有大量蛋白尿；尿沉渣可有红细胞，早期可见白细胞和上皮细胞稍增多，并可见到颗粒管型和红细胞管型；80%以上的患者有水肿，常为起病的初表现。

典型的临床表现为晨起时眼睑水肿或伴有下肢轻度可凹陷性水肿，少数患者可见全身性皮下水肿。约80%患者出现轻、中度高血压。常因肾小球滤过率下降、水钠潴留而尿量减少，肾功能可一过性受到损害，检测呈现轻度氮质血症。患者常觉腰痛、头痛、恶心、呕吐、食欲减退等症状。

急性肾炎，根据其症状特点，中医将之归入“水肿”、“尿血”证的范畴。

急性肾炎的治疗原则是解除患者的急性症状，预防和控制

并发症,纠正异常的生理变化。病情轻者可在家休息治疗,若出现氮质血症、血压升高超过正常标准、见到肉眼血尿、明显水肿,或有心力衰竭或高血压脑病等并发症时,应及时住院治疗。

根据病情,对患者进行适当的饮食控制和正确合理的饮食调养,再配合有效的治疗,是促进急性肾炎康复的重要措施。

饮食原则

注意要点

一、能量供应标准:急性肾炎患者可按 25~30 千卡(104.6~125.4千焦耳)/千克体重供给,全天在 1 598.5~1 998 千卡(6 688~8 360 千焦耳)范围内。碳水化合物及脂肪为能量主要来源,应占总能量的 90%以上。

二、低蛋白饮食:在急性肾炎初期,要严格限制蛋白质,每日每千克体重不应超过 1 克,以 0.8 克为宜。患者如有少尿、氮质血症、肾功能不良时,蛋白质应限制在 0.5 克/千克体重,或每天给予 20~30 克的优质蛋白质,病情好转后逐步增加到 35~40 克。可饮用牛奶,但对一切含蛋白质丰富的食品如肉类、蛋类和豆类及豆制品,均应加以控制,尽量避免食用。因为蛋白质是一种含氮的化合物,在体内代谢后可产生多种含氮废物,如尿素、尿酸、肌酐等,这些被称为“非蛋白氮”的物质,绝大部分都要通过肾脏排出体外,食之过多,产生的含氮废物也多,排泄时就会增加肾脏负担,对肾炎康复不利。特别是在肾功能已有减退,尿量减少的情况下,这些蛋白质的代谢废物排泄不出去,就会在体内堆积,导致血中非蛋白氮、尿素氮的含量增高,从而引起一系列的中毒症状,进而由氮质血症发展为尿毒症,病情会更加严重。

三、高糖饮食:糖和脂肪在体内代谢后,产生水和二氧化

碳,不增加肾脏负担,所以不必加以限制。但对急性肾炎的患者来说,一般均有食欲减退,甚至有恶心、呕吐等现象,不愿多进油腻食物,其能量的来源主要靠糖类食物供给。当蛋白质摄入量受到限制后,糖类就应该充分供给,也可采用“白糖水果疗法”或“全糖疗法”。因为,如果机体的能量摄入不足,可以使组织蛋白质分解,也会产生很多含氮废物,加重氮质血症。这对于处于生长发育期的儿童患者,应用“全糖疗法”等尤为重要。在饮食上除粮食外,可增加些容易消化吸收的单糖和双糖类食物,如葡萄糖、蜂蜜、白糖、果汁、水果羹等。

四、脂肪适量:脂肪的供给量虽然无需严格限制,但也不宜过多,一般占总能量的25%较好。动物性脂肪要少用,多用含不饱和脂肪酸丰富的油脂类,以植物油为主。

五、维生素要充足:多吃新鲜蔬菜和水果,蔬菜和水果是碱性食物(即这些食物中由于含较多的钾、钙、钠等元素,这些元素在体内的最终代谢产物呈碱性,故称为碱性食品,对维持体内酸碱平衡非常重要),并含有丰富的维生素C、胡萝卜素和核黄素等,有利于肾脏功能的恢复。

六、适当补充碱性饮料:患者宜进菜水、橘子汁、柠檬水等碱性饮料。因为在急性肾炎时,患者尿液多偏酸性,饮服碱性饮料可调节酸碱平衡,以利治疗、康复。

七、限制食盐与水分:轻型的急性肾炎患者,全日食盐量为2克,24小时尿量在1000毫升以上时,水分可以没有限制。对于有浮肿、高血压的患者,限制食盐和水分是极为重要的。对于钠的控制分别分为低盐、无盐、低钠三种。

低盐

每日烹调时可添加食盐2克(相当于10毫升酱油)。禁食含盐高的食品,如香肠、火腿、腌雪菜、各种咸菜、榨菜、腐乳、黄酱、甜面酱等。

无盐

烹调时不添加食盐和酱油。

续 表

低钠

烹调时除不添加食盐和酱油外,还应选食每 100 克食物中含钠低于 100 毫克的食物,如牛肉、猪肉、鸡肉、大白菜、菜花、莴笋、冬瓜、西瓜、南瓜、丝瓜、西红柿、芋头、荸荠、苋菜、蒜黄、大葱、韭菜、豆类、橘子、苹果、梨等。松花蛋、胡萝卜、菠菜等含钠高的食物则不宜用。食入无盐及低钠饮食时,含碱及发酵粉类的食物,如油条、油饼、苏打饼干、有碱馒头、面条等及肉松、猪肾等也不宜食用。

中医经常在患者忌盐的时候给用秋石,但秋石也有淡秋石(主要含尿酸钙、磷酸钙)和咸秋石之分,咸秋石亦含有氯化钠,故只有用淡秋石才合适。

全日液体的总摄入量可根据患者显性失水和不显性失水及前一天的尿量总和,减去内生水(约 500 毫升),一般水分应限制在 1 000 毫升以内,包括粥、米饭、面条等食物及饮料中的水分。

八、钾盐的限制:急性肾炎患者少尿时,除了限制水和钠以外,对钾盐亦应限制,全日摄入钾盐量应低于 500 毫克。含钾高的食物如牛肉、鸡肉、瘦肉、土豆、韭菜、苋菜、芹菜、油菜、香蕉等要免吃,或是将这些食物、蔬菜除去老皮,切成小块,浸泡水中 4~5 小时,待食物中所含的钾丢失一半时,然后再烹调食用。

九、采用白糖水水果疗法及全糖疗法:

白糖水水果疗法

禁食 3 天,以白糖水水果充饥。

一般成人患者日用白糖量 150~200 克

水果量 500~1 500 克

制成甜的水果羹后,每天分 5~6 次进食。小儿可酌情减量。

全糖疗法

全日只供给糖分。

一般成人患者日用糖量为 200 克,分成 5 杯,分 5 次饮用。

这些疗法可减轻肾脏负担,改善症状,利于治疗、康复。

十、宜进食容易消化、性质平和而无刺激性的食品：恢复期宜吃山药、红枣、桂圆、赤小豆、莲子、绿豆、甲鱼、鸭等食品。主食宜多样化、混合制备，如混合面发糕、红小豆米饭或米粥、二米粥等。

十一、禁忌食用刺激性食品如酒、茶、咖啡、可可；禁食各种辛辣调味品如葱、姜、蒜、咖喱、芥末、胡椒、辣椒；各种香料及含挥发油多的蔬菜如韭菜、茴香、芹菜、蒿子秆、小红萝卜等食物对肾脏的实质细胞均有不同程度的刺激作用，所以都应少吃。菠菜、竹笋、苋菜等含草酸较多，容易和钙结合，形成草酸钙结晶，通过肾脏排泄也会增加肾脏的负担。此外，豆和豆制品、动物内脏和浓鸡汤、肉汤等均含有大量的嘌呤，可产生过多尿酸，吃多了对肾炎的恢复也不利。同时还要禁吃用油煎炸的食物，因其不容易消化；忌吃含核蛋白高的食物，如动物的肝、肾等内脏含核蛋白较多，代谢后可产生嘌呤，会增加肾脏负担。

食谱举例

一、急性肾炎低蛋白饮食食谱

举例 早餐：牛奶 250 毫升加糖 25 克，面包 100 克，果酱 30 克
午餐：糖醋白菜 250 克，烂饭 100 克，水果 1 个
下午 3 点：牛奶 250 毫升加糖 25 克
晚餐：芝麻酱拌面 100 克（黄瓜丝等），水果 1 个

二、急性肾炎每日蛋白质质量为 30~40 克的食谱

举例 早餐：大米粥 50 克，鸡蛋 1 只
午餐：软米饭 100 克，瘦肉 50 克或鱼 50 克
下午 3 点：牛奶 250 毫升加糖 25 克
晚餐：软米饭或面条 100 克，鱼 25 克或瘦肉 25 克

三、急性肾炎每日蛋白质量为 20 克的食谱

举例 早餐：大米粥 50 克，糖包 50 克
 上午 9 点：菜水或果子汁
 午餐：手切面条 100 克，芝麻酱少量，蔬菜 100 克，食盐 1 克
 下午 3 点：藕粉 1 碗，蔗糖 15 克，苹果 1 个
 晚餐：米饭 100 克，糖醋白菜 150 克，酱油 5 毫升

四、儿童急性肾炎无盐饮食时食谱

举例
 1. 全日用糖量 204~255 克，分 5 次服
 2. 苹果 1 000~1 500 克，分 5 次服
 3. 西瓜 1 000~1 500 克，分 5 次服
 4. 新鲜水果 1 200 克，大米糖饭 150 克（大米 50 克，糖 100 克），具体分配：
 上午 8 时给糖 50 克
 上午 10 时苹果 300 克
 中午 12 时给大米蜜饯粥 250 克（包括梨 240 克，大米 10 克，糖 20 克）
 下午 3 时给橘子 120 克
 下午 6 时给大米蜜饯粥 250 克

五、儿童急性肾炎“三低”（低盐、低热量、低蛋白）食谱

举例 上午 8 时：糖 50 克
 上午 10 时：苹果 300 克
 中午 12 时：大米粥 1 小碗，蛋黄炒小白菜（蛋黄 1 个，小白菜 50 克），素炒黄瓜 50 克，饭后苹果 1 个
 下午 3 时：苹果 1 个
 下午 6 时：大米粥 1 小碗，蛋黄炒番茄（蛋黄 1 个，番茄 100 克），饭后橘子 1 个
 此食谱适于 4~7 岁肾炎患儿，连续采用不可超过 1 周，用 3 日后补充蛋白质，如加饮豆浆等

六、无盐软饭

举例 上午8时：大米饭1小碗，加牛奶30毫升，白糖10克，面包25克抹苹果酱25克，饭后苹果1个
 上午10时：苹果100克
 中午12时：无碱馒头60克，大米粥1小碗，虾仁炒莴笋丁（虾仁20克，莴笋40克），碎鸡肉栗子小白菜（鸡肉10克，栗子10克，小白菜40克，油15克），饭后苹果1个
 下午3时：苹果1个
 下午6时：无碱馒头60克，炒碎小白菜40克，牛肉丸子白萝卜汤1小碗，煎胡萝卜饼40克，饭后橘子1个
 此食谱适于4~7岁急性肾炎患儿，但不宜超过10天

七、无盐普通饭

举例 上午8时：牛奶180毫升，无碱馒头50克，果酱25克，鸡蛋1个，大米粥1小碗
 上午10时：鲜橘1个
 中午12时：鸡丝汤面（鸡肉10克，面条15克），无碱馒头60克，大米粥1小碗，虾仁莴笋丁，栗子小白菜
 下午3时：苹果1个
 下午6时：米饭60克，炒鸡丁胡萝卜丁（鸡肉20克，胡萝卜80克），牛肉丸子白萝卜汤1小碗（牛肉20克，白萝卜10克）
 此食谱可用至2~3周

八、1周食谱举例

星期一

早餐：大米50克、蜂蜜10克煮粥，蒸红薯150克，煮蛋60克
 午餐：大米75克煮饭，肉25克、茄子200克炒食
 晚餐：大米25克煮粥，面粉50克、豆沙5克制豆沙卷，芹菜100克、土豆50克、胡萝卜50克炒食
 全天烹调用油35克，用盐3克，供给能量1558.5千卡（6520.8千焦耳），蛋白质29克

星期二

早餐：大米 50 克煮粥，麦淀粉 50 克、鸡蛋 60 克做饼，水果 100 克
 午餐：小米 25 克、大米 50 克同煮饭，鳕鱼 30 克油炸，卷心菜 100 克、西红柿 25 克素炒
 晚餐：大米 25 克煮粥，面粉 50 克蒸发糕，白菜 200 克、粉条 25 克素炒
 全天烹调用油 35 克，用盐 3 克。提供能量 1 538.5 千卡(6 437.2 千焦耳)，蛋白质 29 克

星期三

早餐：面粉 50 克制做糖酥饼，酸奶 150 毫升，水果 100 克
 午餐：赤小豆 15 克、大米 60 克制赤豆米饭，肉 25 克、土豆 150 克、胡萝卜 50 克炒成肉末烩土豆胡萝卜丁
 晚餐：大米 25 克煮粥，面粉 50 克做花卷，冬瓜 250 克、海米 10 克烧汤
 全天烹调用油 35 克，用盐 3 克，供给能量 1 399.6 千卡(5 856.1 千焦耳)，蛋白质 28 克

星期四

早餐：燕麦片 50 克、蜂蜜 15 克煮粥，煮蛋 60 克，生菜 100 克拌西红柿 100 克
 午餐：大米 75 克煮软饭，肉末 25 克、木耳 10 克、白菜 150 克炒熟
 晚餐：大米 25 克煮粥，面粉 50 克、豆沙 5 克蒸豆沙包，西葫芦 250 克、鲜虾仁 50 克炒熟
 全天烹调用油 35 克，用盐 3 克，供给能量 1 443.6 千卡(6 040.1 千焦耳)，蛋白质 34 克

星期五

早餐：大米 50 克煮粥，麦淀粉 50 克、鸡蛋 60 克制软饼，水果 100 克
 午餐：玉米粉 25 克、大米 50 克煮饭，肉末 25 克、菜花 150 克、胡萝卜 50 克炒熟
 晚餐：大米 25 克煮粥，面粉 50 克蒸馒头，油菜 200 克、干香菇 15 克油炒
 全天用烹调用油 35 克，用盐 3 克，供给能量 1 456.6 千卡(6 094.4 千焦耳)，蛋白质 34 克