



为什么会患肾病 中医如何认识肾功能 常见肾病的饮食调养

肾脏疾病饮食调养

SHENZANG JIBING YINSHI TIAOYANG

(第二版)

马汴梁 © 主 编



人民卫生出版社
JINDUN CHUBANSHE

肾脏疾病饮食调养

(第2版)

主 编

马 萍 梁 委

编 委

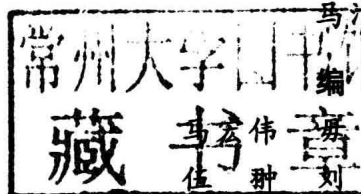
中 欣

刘 欣

王 丹

刘 心 想

侯均宝 袁培敏



金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书对肾脏疾病的基本知识、常见肾脏疾病的饮食调养方法和药膳配方,仍以问答形式,作了详细介绍。本次修订增补了常见肾脏疾病诊治的新进展、新理念和用于饮食调养的新配方 100 多个。修订后文字更加通俗易懂,内容更具科学性和实用性,可供肾脏疾病患者和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肾脏疾病饮食调养/马汴梁主编.--2 版--北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7869-8

I. ①肾… II. ①马… III. ①肾疾病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222274 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:172 千字

2013 年 2 月第 2 版第 10 次印刷

印数:107 001~113 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

第2版前言

《肾脏疾病饮食调养》一书自出版以来,9次印刷,共发行10万余册,书中介绍的饮食调养方法深受广大读者青睐。为了满足读者的新需求,适应医学科技发展的新形势,作者在金盾出版社的大力支持下,对本书进行了修订。本次修订在保持原版特色的基础上,荟萃了国内外近年来在肾脏疾病防治方面的一些新进展、新理念、新方法,特别是充实了饮食疗法在肾脏疾病调养过程中的应用,同时删除了一些不合时宜的观念,以及取材不便、价格昂贵或属于资源保护范围内的食物、药物,使本书所介绍的内容更贴近生活,方便读者,经济实用,疗效可靠。

在第2版核红付梓之际,作者殷切希望广大肾病患者能从书中获得防治肾脏疾病的新知识,从而提高生活质量,延缓疾病进展,增强体质,益寿延年。同时也建议读者在选用书中所提供的饮食调养方法时,最好先咨询自己的经治医生,以避免或因脉症不符,或因体质禀赋差异而引起不良反应。

书中不妥之处,敬请读者指正。以冀在今后的版次中加以改正。

马汴梁



一、肾脏疾病基本知识

1. 人为什么会患肾脏疾病 (1)
2. 肾脏疾病有哪些常见症状 (1)
3. 有哪些病因可引起急性肾炎 (3)
4. 何谓水肿 (4)
5. 肾脏病水肿有何特点 (4)
6. 什么叫肾性水肿 (5)
7. 肾病如何分类 (5)
8. 常见肾脏疾病有哪些 (6)
9. 腰痛就是患了肾炎吗 (8)
10. 为什么说晨起眼睑水肿提示得了肾炎 (9)
11. 肾脏疾病为何要化验尿 (9)
12. 常用的肾功能检查有哪些 (9)
13. 什么是急性肾小球肾炎 (10)
14. 急性肾小球肾炎有哪些表现 (11)

15. 急性肾炎中医学如何认识	(11)
16. 急性肾炎的调护方法与预防措施有哪些	(12)
17. 为何防止扁桃体炎是肾病患者的首要大事	(13)
18. 尿混浊是肾炎的临床表现吗	(14)
19. 气候与肾炎复发有关吗	(14)
20. 何谓慢性肾小球肾炎	(15)
21. 慢性肾小球肾炎有几种类型	(15)
22. 肾炎患者怎样掌握适度的休息与活动	(15)
23. 出现哪些症状可视为慢性肾炎复发	(17)
24. 慢性肾小球肾炎有哪些症状	(17)
25. 什么是急性肾衰竭	(17)
26. 怎样诊断急性肾衰竭	(18)
27. 急性肾衰的病程一般如何发展	(18)
28. 什么是慢性肾衰竭	(19)
29. 慢性肾功能损害如何分期	(19)
30. 什么是尿毒症	(19)
31. 出现哪些症状提示肾衰竭	(20)
32. 哪些人群易患尿毒症	(20)
33. 尿毒症的临床表现有哪些	(21)
34. 怎样捕捉尿毒症的蛛丝马迹	(23)
35. 什么是糖尿病性肾病	(24)
36. 糖尿病患者一定会发生糖尿病肾病吗	(25)
37. 糖尿病肾病有哪些临床表现	(25)
38. 糖尿病肾病如何护理	(26)

39. 镇痛药为什么会损害肾脏	(27)
40. 如何预防止痛药导致肾病	(28)
41. 什么是肾小球疾病	(29)
42. 肾小球疾病的临床表现有哪几种形式	(29)
43. 什么是肾病综合征	(30)
44. 尿路感染是怎么回事	(30)
45. 肾癌的诊断要点是什么	(31)
46. 怎样防止肾结核传染	(31)
47. 怎样才能保护好肾脏	(31)
48. 肾脏病为什么会腰痛	(32)
49. 肾病患者怎样进行房事	(33)
50. 哪些肾病可以引起肾区疼痛	(34)
51. 怎样防止肾病复发与恶化	(34)
52. “憋尿”对肾脏有什么损害	(34)
53. 哪些抗生素对肾有毒性作用	(35)
54. 出汗过多为何要警惕急性肾结石	(35)
55. 常见肾脏疾病有哪些,其共同特征及转归如何 ...	(36)
56. 中医学的“肾”包括哪些内容	(36)
57. 中医学如何认识肾功能	(37)
58. 为什么中医学认为肾无实证	(40)
59. 常见的肾虚证候有哪些	(41)
60. 如何认识肾虚形成的原因	(42)
61. 如何面对肾虚	(43)
62. 哪些常见行为会伤肾	(44)

63. 保护肾脏有哪八点建议 (45)
64. 如何观察肾病的病情变化 (46)
65. 肾病防治的九大误区是什么 (47)

二、肾脏疾病饮食调养方法

1. 急性肾炎患者怎样进行饮食调养 (49)
2. 肾脏疾病患者怎样合理忌口 (49)
3. 哪些食物可以补肾强体 (50)
4. 急性肾炎患者的饮食调养原则有哪些 (51)
5. 何谓急性肾炎的“白糖水果疗法” (52)
6. 急性肾炎患者饮食要求有哪些 (52)
7. 急、慢性肾炎患者如何控制饮水量 (54)
8. 急性肾炎患者为何不宜食羊肝 (55)
9. 急性肾炎患者为何不宜吃板栗 (55)
10. 哪些肾病患者不宜多饮牛奶 (55)
11. 急性肾盂肾炎患者宜吃哪些食物 (55)
12. 急性肾盂肾炎患者应忌食哪些食物 (56)
13. 慢性肾盂肾炎患者宜吃哪些食物 (57)
14. 慢性肾盂肾炎患者要忌食哪些食物 (57)
15. 急性肾炎患者如何掌握鸡蛋的食入量 (58)
16. 急性肾炎患者应慎食哪些鱼类 (58)
17. 肾炎患者绝对不能吃盐吗,怎样选用代盐品 (59)
18. 慢性肾炎患者饮食有何要求 (59)

19. 慢性肾炎患者怎样选择饮食	(61)
20. 慢性肾炎患者宜吃醋吗	(61)
21. 慢性肾炎患者要低磷饮食吗	(62)
22. 得了肾炎需要忌盐 100 天吗	(62)
23. 为什么慢性肾炎患者不能盲目进补	(63)
24. 为什么肾小球肾病患者宜采用高蛋白饮食	(63)
25. 肾炎患者忌吃香蕉吗	(64)
26. 肾病综合征患者饮食应注意哪些方面	(64)
27. 尿路感染患者的饮食调养原则是什么	(65)
28. 肾病综合征患者饮食要求有哪些	(65)
29. 泌尿系感染患者多饮开水有何作用	(67)
30. 泌尿系感染患者为什么宜多食蔬菜、水果	(67)
31. 什么是泌尿系结石患者的“一多五少”饮食原则··	(67)
32. 泌尿系结石患者不宜吃哪些蔬菜	(69)
33. 尿路结石患者的饮食要求有哪些	(69)
34. 多饮水可以预防尿路结石吗	(71)
35. 尿路结石与饮食有何关系	(71)
36. 为什么尿路结石患者要忌食菠菜	(72)
37. 尿路结石患者怎样注意饮食	(72)
38. 米糠对预防尿路结石有作用吗	(73)
39. 肾结石患者不宜食用哪些水产品	(74)
40. 肾结石患者为什么不能晚间喝牛奶	(74)
41. 泌尿系结石患者不宜多食用哪些水果	(75)
42. 泌尿系结石患者为何不宜饮用啤酒	(75)

43. 为什么泌尿系结石患者要少饮含咖啡因的饮料… (75)
44. 肾结核患者饮食要求有哪些 …… (76)
45. 急性肾衰少尿期患者的饮食调养原则是什么 …… (76)
46. 急性肾衰多尿期患者的饮食调养原则是什么 …… (78)
47. 如何确定尿毒症患者水摄入量 …… (78)
48. 急性肾衰竭患者饮食要求有哪些 …… (79)
49. 慢性肾衰竭患者饮食要求有哪些 …… (80)
50. 尿毒症患者应怎样通过饮食保持热能供给 …… (81)
51. 慢性肾衰患者的饮食调养要点有哪些 …… (81)
52. 尿毒症患者怎样安排每日三餐的饮食 …… (83)
53. 为什么慢性肾功能不全患者要低蛋白饮食 …… (84)
54. 肾衰竭患者不宜吃哪些水产品 …… (84)
55. 慢性肾衰患者宜食红薯、马铃薯吗 …… (84)
56. 肾衰竭患者不宜吃哪些肉类 …… (85)
57. 肾衰竭患者为什么不宜吃哈密瓜 …… (85)
58. 肾病患者为何要慎重食香蕉 …… (85)
59. 慢性肾衰竭患者日常生活中应注意些什么 …… (86)
60. 怎样选择食疗防治肾结核 …… (87)
61. 肾癌患者饮食要求有哪些 …… (87)
62. 您知道常用食物中蛋白质和氨基酸的含量吗 …… (88)
63. 糖尿病肾病患者饮食有何要求 …… (88)
64. 什么是紫癜性肾炎 …… (89)
65. 紫癜性肾炎有哪些临床表现 …… (90)
66. 紫癜性肾炎患者应注意什么 …… (90)

67. 肾病患者怎样掌握蛋白质的摄入量	(91)
68. 肾病少尿期患者血钾增高时不宜吃哪些食物	(92)
69. 糖尿病肾病患者饮食要求有哪些	(92)
70. 糖尿病肾病患者怎样吃水果	(93)
71. 肾病患者如何限制食盐摄入	(93)
72. 为什么糖尿病肾病患者不宜盲目进食豆制品	(94)
73. 糖尿病肾病患者忌食哪些食物	(94)
74. 肾病患者怎样摄入蔬菜、水果	(95)
75. 肾病患者能否饮酒及食用辛辣之品	(95)
76. 有哪 10 种保护肾脏良方	(95)
77. 肾病患者怎样注意合理忌口	(97)
78. 肾病患者怎样食用豆制品	(97)

三、肾脏疾病饮食调养食谱选介

1. 急性肾炎患者可选用哪些汤类	(98)
2. 急性肾炎患者可选用哪些菜肴	(102)
3. 急性肾炎患者可选用哪些粥类	(105)
4. 急性肾炎患者可选用哪些茶疗方	(107)
5. 慢性肾炎患者可选用哪些汤类	(109)
6. 慢性肾炎患者可选用哪些菜肴	(119)
7. 慢性肾炎患者可选用哪些粥类	(121)
8. 慢性肾炎患者可选用哪些茶疗方	(123)
9. 急性肾盂肾炎患者可选用哪些汤类	(124)

-
10. 急性肾盂肾炎患者可选用哪些菜肴 (127)
 11. 急性肾盂肾炎患者可选用哪些粥类 (130)
 12. 急性肾盂肾炎患者可选用哪些茶疗方 (131)
 13. 慢性肾盂肾炎患者可选用哪些汤类 (132)
 14. 慢性肾盂肾炎患者可选用哪些菜肴 (134)
 15. 慢性肾盂肾炎患者可选用哪些粥类 (135)
 16. 慢性肾盂肾炎患者可选用哪些茶疗方 (136)
 17. 肾病综合征患者可选用哪些汤类 (138)
 18. 肾病综合征患者可选用哪些菜肴 (142)
 19. 肾病综合征患者可选用哪些粥类 (145)
 20. 肾病综合征患者可选用哪些茶疗方 (146)
 21. 泌尿系感染患者可选用哪些汤类 (147)
 22. 泌尿系感染患者可选用哪些菜肴 (153)
 23. 泌尿系感染患者可选用哪些粥类 (154)
 24. 泌尿系感染患者可选用哪些茶疗方 (156)
 25. 过敏性紫癜肾炎患者可选用哪些汤类 (157)
 26. 过敏性紫癜肾炎患者可选用哪些菜肴 (159)
 27. 过敏性紫癜肾炎患者可选用哪些粥类 (161)
 28. 过敏性紫癜肾炎患者可选用哪些茶疗方 (163)
 29. 肾病贫血患者可选用哪些汤类 (165)
 30. 肾病贫血患者可选用哪些菜肴 (168)
 31. 肾病贫血患者可选用哪些粥类 (171)
 32. 肾病贫血患者可选用哪些茶疗方 (173)
 33. 糖尿病肾病者可选用哪些汤类 (178)

34. 糖尿病肾病患者可选用哪些菜肴	(180)
35. 糖尿病肾病患者可选用哪些粥类	(182)
36. 糖尿病肾病患者可选用哪些茶疗方	(184)
37. 肾病高血压患者可选用哪些汤类	(187)
38. 肾病高血压患者可选用哪些菜肴	(190)
39. 肾病高血压患者可选用哪些粥类	(192)
40. 肾病高血压患者可选用哪些茶疗方	(193)
41. 慢性肾衰竭患者可选用哪些汤类	(197)
42. 慢性肾衰竭患者可选用哪些菜肴	(199)
43. 慢性肾衰竭患者可选用哪些粥类	(200)
44. 慢性肾衰竭患者可选用哪些茶疗方	(202)
45. 肾结核患者可选用哪些汤类	(203)
46. 肾结核患者可选用哪些菜肴	(208)
47. 肾结核患者可选用哪些粥类	(209)
48. 肾结核患者可选用哪些茶疗方	(211)
49. 肾癌患者可选用哪些汤类	(212)
50. 肾癌患者可选用哪些菜肴	(214)
51. 肾癌患者可选用哪些粥类	(216)
52. 肾癌患者可选用哪些茶疗方	(218)
53. 腰痛患者可选用哪些汤类	(220)
54. 腰痛患者可选用哪些菜肴	(224)
55. 腰痛患者可选用哪些粥类	(226)
56. 腰痛患者可选用哪些茶疗方	(228)
57. 血尿患者可选用哪些汤类	(233)

58. 血尿患者可选用哪些粥类	(236)
59. 如何用葱、姜方调治血尿	(237)
60. 水肿患者可选用哪些汤类	(238)
61. 水肿患者可选用哪些粥类	(242)
62. 怎样用葱、蒜方调治水腫	(245)
63. 怎样用大蒜调治肾炎水肿	(247)
64. 蛋白尿患者可选用哪些粥类	(248)
65. 尿路结石患者可选用哪些粥类	(250)
66. 尿路结石患者可选用哪些汤类	(251)
67. 尿路结石患者可选用哪些菜肴	(253)
68. 尿路结石患者可选用哪些茶疗方	(257)
69. 慢性尿路感染患者可选用哪些粥类	(258)
70. 膀胱炎患者可选用哪些汤类	(259)
71. 膀胱炎患者可选用哪些粥类	(262)
72. 淋病患者可选用哪些粥类	(263)

一、肾脏疾病基本知识

1. 人为什么会患肾脏疾病

中医学认为,肾为先天之本,五脏六腑之根,藏精气,生髓通脑,是人体生长、发育、生殖的来源,同时也是脏腑功能及生命活动之根本。肾纳命门火,主司肾阴肾阳,是肾脏生理活动的动力。阴阳互根,保持动态平衡。若肾阴肾阳受到先天不足,后天亏损等因素的影响而致损害,又不能通过自身进行阴阳调整,就会产生肾脏疾病。

2. 肾脏疾病有哪些常见症状

(1)蛋白尿:是指尿蛋白定性检查呈阳性的症状。正常人尿中蛋白定性为阴性或极微。按发病机制,蛋白尿主要有以下几种情况:

①肾小球性蛋白尿。因肾小球滤过膜通透性增加,而超过肾小管的重吸收能力,所以构成了蛋白尿。

②肾小管性蛋白尿。肾小管功能出现缺陷,而此时虽然从肾小球滤出的蛋白质数量仍然保持原来的状态,但因肾小管重吸收能力下降而尿中蛋白质超过正常,所以构成了蛋白尿。

③分泌性蛋白尿。尿液中进入了肾组织本身分泌的含蛋白物质,通常情况下,肾小管能够分泌少量蛋白,但是在患间质性肾炎、肿瘤、IgA 肾病时,分泌蛋白增多,引起蛋白尿。

④溢出性蛋白尿。又称做肾前性蛋白尿,主要表现为血中异常蛋白质增多,如血红蛋白或免疫球蛋白的含量增加。

(2)水肿:是肾脏疾病最常见的症状,成年人的细胞外液如果增加水 3 千克以上,且又不能及时排出体外,就会出现水肿的症状。而且,有近 70% 的肾病患者经常以水肿为首发症状。

肾病水肿常从眼睑开始,部分患者从下肢开始,严重者会出现全身水肿,甚至出现胸水与腹水。肾病水肿十分特别,通常水肿发生在细胞比较疏松的部位。肾病水肿的性质比较软、移动性比较大,晨起为眼睑部分水肿,中午便可能为脸肿或者小腿肿,而在劳累后或者到下午水肿程度则更加严重。

(3)高血压:因肾实质病变或肾动脉病变而引起的高血压,称之为肾性高血压。根据发病因素的不同,肾性高血压可分为两种:容量依赖型高血压和肾素依赖型高血压。

由肾脏疾病引起的高血压同其他高血压一样,也会使人出现头晕、头痛、眼花、耳鸣等症状。但因为部分患者长期血压较高,对高血压症状已经具有一定的承受力,所以可以没有任何不适。因此,仅仅靠有无症状来判断血压是否升高是不可取的,经常测量血压十分必要。

(4)尿频:正常人一般日间排尿 4~6 次,夜间排尿 0~2 次。尿频是指在大致相同的条件下,尿的次数增多的现象。尿频一般属病理性,多见于尿路感染;也有属于生理性的,如饮水过多、精神紧张或者气候改变所致的尿频。

(5)尿急:指排尿迫不及待感,一有尿意就要马上排尿,常有急而不能自控的现象。其一般和尿频同时存在,最多见于尿路感染,少数见于膀胱容量小和精神性尿急。

(6)尿痛:尿痛指排尿时尿道产生疼痛或烧灼感的现象。其通常发生在尿路感染、结石或是尿内有异物刺激膀胱等症状。尿频、尿急、尿痛三者通常合并存在称尿路刺激症状,但也可以单独存在。

(7)腰痛:由肾病所引起的腰痛大多为钝痛,而外科疾患可出现剧烈绞痛。不少患者日常生活中仅有轻微的腰酸背痛,并没有注意,而在以后腰痛逐渐加剧,出现面部水肿、贫血、头昏等症状,此时已患肾病,并且耽误了早期治疗。

(8)少尿:少尿是指24小时尿量少于400毫升或每小时少于17毫升的现象。引起少尿的原因很多,根据病因可分为肾前性、肾性以及肾后性3种。

(9)多尿:多尿指24小时尿量超过2500毫升。肾性多尿的发生原因很多,而且各不相同,比较常见的是由于肾小管尿浓缩功能减退所导致的肾性多尿。此时通常表示肾功能已经受到损害,尿比重多呈固定性低比重。

(10)血尿:尿中含有红细胞的现象称为血尿,又可称为尿血。在正常情况下,尿液中没有红细胞。血尿又可分为肉眼血尿和镜下血尿。用显微镜检查时,如果每个高倍镜视野有5个以上红细胞,就叫血尿或镜下血尿。如果眼睛能够看到尿呈“洗肉水样”或者带血色,甚至尿中有血丝,叫做肉眼血尿。

血尿的病因可分为两种:肾内因素和肾外因素,两者皆为病理性。引起血尿的因素很多,比较多见的有急性肾炎、慢性肾炎、尿路感染、败血症、肾肿瘤、肾结核等。

3. 有哪些病因可引起急性肾炎

(1)细菌感染:有急性咽(喉)炎、急性扁桃体炎、猩红热、