

现代疾病的营养资讯



肾病

患者的饮食

〔日〕 本田西男 等著
马绍娜 译

天津科技翻译出版公司

● 现代疾病的营养资讯丛书

肾病患者饮食

【日】本田西男 等著
马绍娜 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字 02-2001-13

图书在版编目(CIP)数据

肾病患者的饮食/(日)本田西男等著;马绍娜译. —天津:天津科技翻译出版公司,
2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:腎臓病の人の食事

ISBN 7-5433-1344-8

I. 肾… II. ①本… ②马… III. 肾疾病 - 饮食卫生

IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041941 号

Copyright © KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87893561

传 真:(022)87892476

E - mail: tttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 血液净化治疗患者的饮食

● 脑血管疾病患者的饮食

● 糖尿病患者的饮食

● 高脂血症患者的饮食

● 高血压患者的饮食

● 胃炎·溃疡病患者的饮食

● 肝炎·肝硬化患者的饮食

● 癌症患者术后的饮食

● 肾病患者饮食

● 贫血患者的饮食

● 过敏症患者的饮食

● 胃肠手术后患者的饮食

● 动脉硬化患者的饮食

● 胆石症·胆囊炎·胰腺炎患者的饮食

● 便秘·腹泻·痔患者的饮食

● 心脏病患者的饮食

目 录

每日食谱

肾炎病人恢复期的食谱①	4	104
肾炎病人恢复期的食谱②	6	106
肾炎病人恢复期的食谱③	8	108
肾炎病人恢复期的食谱④	10	110
慢性肾炎病人的食谱①	12	112
慢性肾炎病人的食谱②	14	114
慢性肾炎病人的食谱③	16	116
肾病病人摄取 70g 蛋白质的食谱①	18	118
肾病病人摄取 70g 蛋白质的食谱②	20	120
肾病病人摄取 70g 蛋白质的食谱③	22	122
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱①	24	124
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱②	26	126
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱③	28	128
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱④	30	130

菜肴集锦

含有优质蛋白的鱼、肉菜肴	32	34
调节平衡的蛋类、豆制品菜肴	36	38
补充矿物质、维生素的菜肴	40	42
费工夫的主食 + 菜品的饮食	44	46
高热量的食谱	48	50
高蛋白质的菜肴	52	54
限制水分的食谱	56	58
限制盐分的食谱	60	62

★ 医生的话

肾炎、肾硬化的病理病态	64
肾脏的结构与作用	65
肾脏的位置 肾脏的结构	
肾病的主要症状	67
尿量异常 血尿 蛋白尿 浮肿 高血压 高氮血症和肾衰竭、尿毒症	
肾病的饮食疗法	70
蛋白质的摄取量 水分的摄取量	
食盐的摄取量 钾的摄取量 热量的摄取量	
肾病的种类	72
急性肾炎或急性肾小球肾炎 慢性肾炎或慢性肾小球肾炎	
肾病综合征 急性肾衰竭 慢性肾衰竭 肾盂肾炎 肾硬化症	
糖尿病性肾病 其他全身性疾病引起的肾障碍	
饮食疗法指南	83

★ 营养学家的介绍

肾病的饮食疗法	85
肾病病人饮食疗法的五项原则	85
食盐的限制 增加蛋白质 蛋白质的限制 限制水分 确保能量	
急性肾炎的饮食要点	86
急性期 恢复期	
慢性肾炎的饮食要点	88
恶化期 慢性期	
低盐美食窍门	91
选择新鲜的,使其原味更鲜美 重点调味一种饭菜	
利用酸味衬托盐分 更好地使用油脂类 利用烘烤的风味	
使海带木鱼高汤和西式高汤的味道更鲜美 利用香辣调味料节省食盐	
肾衰竭的饮食要点	93
急性肾衰竭 慢性肾衰竭	
肾硬化的饮食要点	96
关于蛋白质和食盐 食品的选择方法	
在外就餐的方法 在外就餐时最好选熟悉的店	
治疗肾病的特殊食品	102
低蛋白食品 低磷食品	
低甜味糖质食品 MCT 产品 低盐调料	
预防疾病的四组评分法	112
肾病病人的饮食材料一览表	118
● 标准计量杯、匙、秤的使用方法	112

● 现代疾病的营养资讯丛书

肾病患者饮食

【日】本田西男 等著
马绍娜 译

天津科技翻译出版公司

目 录

每日食谱

肾炎病人恢复期的食谱①	4	104
肾炎病人恢复期的食谱②	6	106
肾炎病人恢复期的食谱③	8	108
肾炎病人恢复期的食谱④	10	110
慢性肾炎病人的食谱①	12	112
慢性肾炎病人的食谱②	14	114
慢性肾炎病人的食谱③	16	116
肾病病人摄取 70g 蛋白质的食谱①	18	118
肾病病人摄取 70g 蛋白质的食谱②	20	120
肾病病人摄取 70g 蛋白质的食谱③	22	122
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱①	24	124
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱②	26	126
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱③	28	128
肾病病人摄取 90g 蛋白质的食谱④	30	130

每日食谱的制作方法

104
130

菜肴集锦

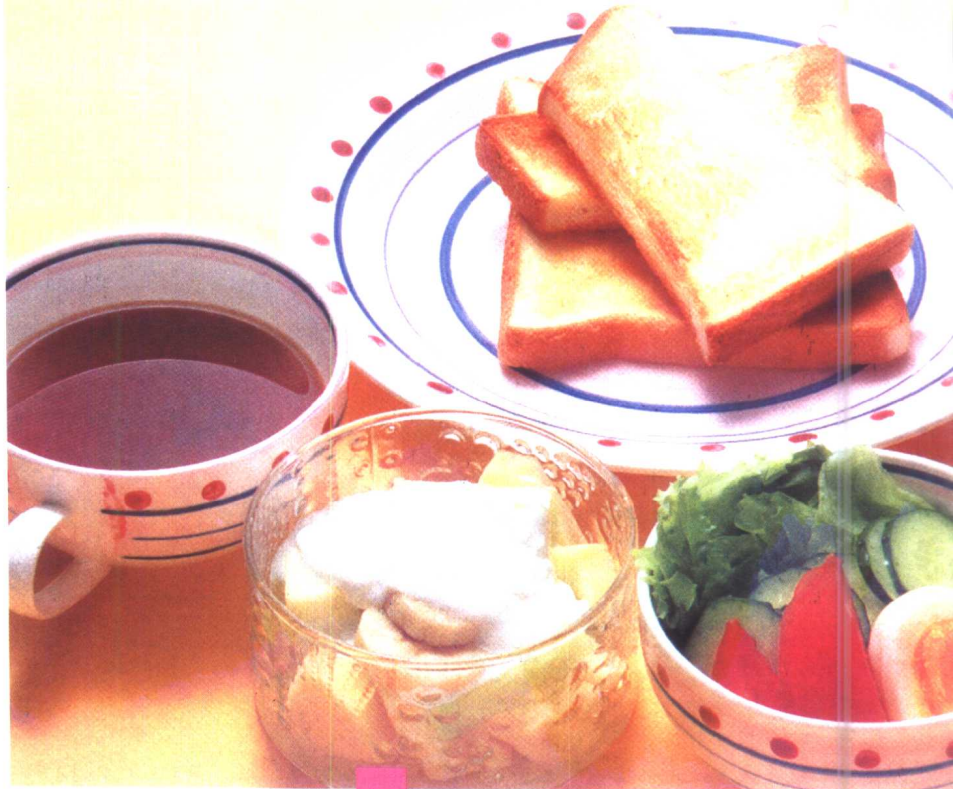
含有优质蛋白的鱼、肉菜肴	32	34
调节平衡的蛋类、豆制品菜肴	36	38
补充矿物质、维生素的菜肴	40	42
费工夫的主食 + 菜品的饮食	44	46
高热量的食谱	48	50
高蛋白质的菜肴	52	54
限制水分的食谱	56	58
限制盐分的食谱	60	62

★ 医生的话

肾炎、肾硬化的病理病态	64
肾脏的结构与作用	65
肾脏的位置 肾脏的结构	
肾病的主要症状	67
尿量异常 血尿 蛋白尿 浮肿 高血压 高氮血症和肾衰竭、尿毒症	
肾病的饮食疗法	70
蛋白质的摄取量 水分的摄取量	
食盐的摄取量 钾的摄取量 热量的摄取量	
肾病的种类	72
急性肾炎或急性肾小球肾炎 慢性肾炎或慢性肾小球肾炎	
肾病综合征 急性肾衰竭 慢性肾衰竭 肾盂肾炎 肾硬化症	
糖尿病性肾病 其他全身性疾病引起的肾障碍	
饮食疗法指南	83

★ 营养学家的介绍

肾病的饮食疗法	85
肾病病人饮食疗法的五项原则	85
食盐的限制 增加蛋白质 蛋白质的限制 限制水分 确保能量	
急性肾炎的饮食要点	86
急性期 恢复期	
慢性肾炎的饮食要点	88
恶化期 慢性期	
低盐美食窍门	91
选择新鲜的,使其原味更鲜美 重点调味一种饭菜	
利用酸味衬托盐分 更好地使用油脂类 利用烘烤的风味	
使海带木鱼高汤和西式高汤的味道更鲜美 利用香辣调味料节省食盐	
肾衰竭的饮食要点	93
急性肾衰竭 慢性肾衰竭	
肾硬化的饮食要点	96
关于蛋白质和食盐 食品的选择方法	
在外就餐的方法 在外就餐时最好选熟悉的店	
治疗肾病的特殊食品	102
低蛋白食品 低磷食品	
低甜味糖质食品 MCT 产品 低盐调料	
预防疾病的四组评分法	112
肾病病人的饮食材料一览表	133
● 标准计量杯、匙、秤的使用方法	142



烤面包
沙拉
酸奶酪
俄罗斯红茶



因为是限制蛋白质的饮食，选择低蛋白的面包做主食，并在沙拉中加入含有优质蛋白质的鸡蛋，使饮食内容更丰富。

早餐

加餐

牛奶



● 四组评分法的营养价值

					合计
早餐	1.3	0.0	1.2	5.1	7.6
午餐	0.0	0.5	0.5	5.0	6.0
加餐	1.5	0.0	0.0	0.0	1.5
晚餐	0.5	1.1	1.5	4.9	8.0
合计	3.3	1.6	3.2	15.0	23.1



米饭 炸豆腐
烂炖菜 清汤

● 豆腐少量，以足够的蔬菜浇汁补充。在单调的餐桌上，使用应季的原料增加一个烂炖菜。

午餐

米饭 烤香鱼 琉球炖菜
拌油菜 草莓

● 味道清淡的香鱼，配以叶子点缀其中。土豆用油炒过后，炖熟，味道清香。

晚餐



早餐

米饭 炒牛蒡丝
凉拌豆腐 腌咸菜 酸奶酪

● 在炒牛蒡丝中加入辣椒，在凉拌豆腐中加入生姜等佐料，味道清淡又好吃。



午餐

蒸面包 绿色沙拉
南瓜浓汤 朱栾

● 用低蛋白质的小麦粉蒸的面包，因为没有什么味道，可以加一些葡萄干增加点儿甜味。浓汤制作简单，多放些黄绿色的蔬菜。

晚餐

米饭
油炸拼盘
鸡蛋汤
醋拌凉菜

● 在油炸拼盘中，炸虾、炸鳕鱼少量，以洋葱补充分量。在油炸食品中配以醋拌凉菜，入口清爽。

● 四组评分法的营养价值

	1.0	0.5	0.6	4.6	合计
早餐	1.0	0.5	0.6	4.6	6.7
午餐	1.4	0.0	1.5	5.9	8.8
加餐					
晚餐	1.0	0.6	0.8	6.1	8.5
合计	3.4	1.1	2.9	16.6	24.0



早餐

烤饼 金枪鱼沙拉
牛奶咖啡 橘子

●
烤饼使用低蛋白质的小麦粉制作，因为很膨松，可以分成小块儿烤一下更好吃。沙拉中的金枪鱼要用在高汤中煮过的。

午餐

盖浇鸡蛋 煮豆子
海带清汤 水果酸奶酪

●
盖浇鸡蛋中加上蘑菇和洋葱，看上去很精致，让您尽情享受。用海带做的清汤，制作快，并含有丰富的矿物质。



烹调法见
108 页

● 四组评分法的营养价值

	★	♥	▲	◆	合计
早餐	1.5	0.3	0.8	6.3	8.9
午餐	2.0	1.3	0.5	4.0	7.8
加餐					
晚餐	0.0	0.3	2.3	5.3	7.9
合计	3.5	1.9	3.6	15.6	24.6

晚餐

米饭 八宝菜
凉拌黄瓜 黄金煮 西瓜

●
八宝菜如其名是用各种原料混合的炒菜，味道清淡，但保持了原料的原味。凉拌菜中加入香油味道更香。



早餐

米饭
葱花儿纳豆 拌萝卜泥
紫菜鸡素烧 牛奶

紫菜鸡素烧只需在紫菜上浇上油迅速一烤即可。因为加了油，只要少量的盐就很有味道，可减少盐的摄取。

午餐

开放式三明治
柠檬茶
酸奶酪 香瓜

盐很少的饭菜不是十分令人满意。可以像开放式三明治一样，做一些色彩鲜艳的饭菜组合，即悦目又得到了满足感。



● 四组评分法的营养价值

	♠	♥	♣	♦	合计
早餐	1.5	1.1	0.1	3.9	6.6
午餐	1.6	0.1	1.0	4.0	6.7
加餐					
晚餐	0.2	0.5	2.0	7.1	9.8
合计	3.3	1.7	3.1	15.0	23.1

晚餐

米饭 蟹肉饼
醋拌萝卜丝
清汤 水蜜桃

不是奶油制作的土豆蟹肉饼，动物脂肪含量少，但是口感甚佳。醋拌凉菜口味清淡。

