

大众饮食疗法



肾脏病的 饮食疗法

[日]東間 紘 井上八重子 编 杨轶 等译



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

肾脏病的 饮食疗法

[日]東間 紘 井上八重子 编
杨 轶 郑小芳
王 莹 邹 璟 金 哲 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.

—北京:中国轻工业出版社,2000.1

ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金…②徐… III. 食物疗法

IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:腎臓病の食事と食べ方

日本主婦之友社供稿

©主婦之友社所有

责任编辑:李炳华 李 梅 责任终审:滕炎福 封面设计:崔 云
版式设计:王培燕 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:4

字 数:103千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3509号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

肾脏病饮食疗法的要点

饮食疗法是治疗肾脏病的关键

肾脏病有病因和症状。最常见的是慢性肾炎。既有像多发于儿童中的急性肾炎、肾变病这样在较短时间内能够恢复的病症，也有不少已经慢性化了之后才被发现的症状。

肾病的最大特征是：不论什么原因，只要肾一受损害，就一定会发展成慢性肾功能障碍。所谓肾功能障碍，就是本来是起净化血液，产生尿液作用的肾的功能变得仅能够起到维持健康的作用，如果进一步恶化，最终会引起尿毒症，发展到不进行人工透析或肾移植就无法维持生命的地步。

过去，人一旦患上肾病就难以治疗，此病被视为有生命危险的恐怖病症。这是因为肾病容易从慢性肾炎发展成肾功能障碍，再发展为尿毒症。而一旦发展成尿毒症，又没有什么可靠的治疗办法。现在，肾病已不再是令人恐惧的病症了，这是因为，随着透析疗法与肾移植技术的进步，即使慢性肾功能障碍有所恶化，也能通过手术，使肾功能再度恢复到能够维持日常生活的程度。

但是，肾移植自不必说，就是透析法也是在确认了自己的肾脏已无法起作用之后的最后的选择。要是在这之前就能控制住病情发展，用自己的肾脏生存才是最理想的。为此，对肾病要及早发现和及时进行治疗才是最重要的，因为肾小球的损伤，外科是无法进行治疗的，如果变成慢性病，也没有什么特效药。在现阶段，能够抑制住病情发展的唯一可靠办法就是饮食疗法。反过来说，只要坚持饮食疗法，即使患有慢性肾炎或慢性肾功能障碍的人也能像正常人一样生活。

即使肾病已到了须进行人工透析的地步，因为人工肾脏还不能 100% 地代替原有肾脏的功能，所以同步进行食疗更是一个不可或缺的条件。要是说治疗的成败就取决于饮食疗法，这也并不过分。

低蛋白、高热量是肾病饮食疗法的基本原则

一提起肾病饮食疗法，人们就想到低盐分。当然，在一定程度上控制盐分摄取量是很重要的，但比这更重要的则是低蛋白，也就是控制蛋白质摄取量。这是因为在肾功能低下的情况下，体内堆积的废物主要是蛋白质新陈代谢后的产物，其中有些物质还被认为是导致尿毒症的诱因。

而且，为了提高低蛋白食物的效果，充分摄取热量也是一个必不可少的条件。热量

摄取不足和蛋白质摄取过量的结果是相同的,都会导致蛋白质废物的增多。

从古到今一说到“美味佳肴”便是鱼、肉等蛋白性食物,必须对此进行限制的话实在是大大阻碍了饮食的乐趣。但是,由于现代人能很容易得到蛋白质食品,所以也就有些无限制地摄取了。人们虽然知道即使摄取更少量的蛋白质也能维持健康,但摄取过量的蛋白质已成为被称作现代病的各种成人病的原因。

因此,要是能够因得上肾病而促使自己恢复最根本的、符合健康要求的饮食生活就好了。许多人的饮食习惯是以米为主,同时摄取少量的鱼和肉,这就已经能充分地维持健康了。要是能将这种饮食习惯的唯一的缺点——盐分摄取过量改掉,简直就能成为低蛋白、高热量、低盐分的肾病饮食疗法的典范。

什么物质摄取多少要因个人症状而异

虽然我们说低蛋白、高热量、低盐分是肾病食疗法的根本,但具体应摄入多少,还要根据个人症状不同而相应有所调整。大家应该知道,如果都得的是慢性肾炎或肾功能障碍,并且仅因为病名相同,就拿别的患者的饮食作为自己的参考,这是毫无意义的。

比如说,因糖尿病而导致的肾脏衰弱,为了控制血糖值就必须先减少热量的摄取;而进行人工透析的,根据透析内容不同,摄取的水分、盐分、蛋白质质量的多少也有所不同,而且,虽然需要限制对磷和钾的摄取,但受限制的量还要根据尿量、透析方法或者个人情况而有所差别。

一说到低蛋白饮食便容易被误解为量少就好,有的人还根据自己的判断把量减得比医生指示的还少。实际上并不是蛋白质减得越少越好。为了要减少蛋白质的代谢废物,蛋白质摄取量过多当然不行,但摄取过少也会导致代谢废物的增多。

本书中以各种病状的一般指示量为例,介绍了不同的食谱,但最适合您的还是医生或营养师给您的食谱的指示量。因此,在利用本书中的食谱时,请选择与您情况最相近的,并将不同处加以修正。

本书使用方法

本书为您献上了肾病中因肾小球病变而引起的急性肾炎、慢性肾炎、肾变病综合征、肾功能低于正常值 30% 以下的慢性肾功能障碍，以及进行人工透析的患者的饮食疗法。这些都是在住院治疗之后在家中进行治疗时期的食疗食谱。

选择与医生的饮食指导相吻合的食谱

如前所述，即使是病名相同的肾病，食疗法的指示量也有所不同。因此，请先选择食谱中与医生的指示量最相近的情况。另外，盐分是指除去天然材料中所含盐分之外另行添加的盐的量。

在所载食谱中选择与指示量相符合的例子时，请先选择与热量、蛋白质量最接近的，盐分量可调节，使之与指示量相吻合。

并且，本书中配有图片的食谱实例共分为：为慢性肾炎、肾功能障碍者所准备的 4 份食谱，为儿童急性肾炎、肾变病综合征患者所准备的 2 份食谱，为糖尿病性肾炎患者所准备的 1 份食谱，为接受血液透析治疗的患者所准备的 2 份食谱，为进行腹膜灌流患者所准备的 1 份食谱。在卷末还配有只有文字的每种病症的食谱各 1 份，请结合起来使用。

本书还有多种小菜做法，并介绍了其组合方法，将此与食谱实例相结合，会给您增加许多变化。

●各食谱和小菜的营养价值都是按 1 人份表示。照片也是按照一人饭量拍的。标有※的地方，此处以对含钾量的注释为例，从理论上讲食物煮熟之后含钾量就会降低，但这部分含量不易测量，此处所标记的是食物未经处理时的含钾量。因此，标有※的地方，其实际含量要比所表示的数值低 2~3 成。

●材料的重量指的是除掉皮、骨、内脏等不能食用的部分的净重量。

●材料的计量用标准计量杯（容量 200 毫升）、计量匙（大的约 15 毫升，小的约 5 毫升）来表示。

●用量匙不好测量的微量物质，如盐等调味品就用重量来表示。这种情况下要是再小一些的匙就方便了。市场上一般都有容量为 5 毫升匙一半的迷你匙，容量为 2.5 毫升；也出售容量为 5 毫升匙 1/5，即 1 毫升的小匙。这样的话，0.3 克左右细微重量也能计量了。

●盐分含量除食盐之外,还将调味品和加工食品所含的盐分也都计算在内。因为在一餐中盐分超过 0.3 克时,无视天然材料中所含的盐分,将与实际摄取量有着很大出入,因此调味、加工所用盐量也计算在内。

致读者

《大众饮食疗法》系列(首次推出10种)是日本主妇之友社出版的,近几年畅销于全日本的食疗保健书。本书介绍了通过膳食的平衡和科学的配餐来医治各种常见病的有效方法,同时还以问答的形式,阐明了各种常见病的医学知识和食疗的要诀。基于中日两国相邻,人的生理特征和饮食习惯都很相近,所以,此书对我国众多的各种常见病患者的康复,将起到非常有效的指导作用。尽管有个别食谱在口味上与我们所习惯的有差异,但它的配料仍值得我们借鉴,只需在调味料上稍加调整,就可制作出既能使病人早日康复,又能和全家人共享的美味佳肴。

愿广大读者健康常驻!

《大众饮食疗法》系列

肥胖症的饮食疗法	16.00 元
贫血症的饮食疗法	16.00 元
糖尿病的饮食疗法	16.00 元
肝脏病的饮食疗法	16.00 元
心脏病的饮食疗法	16.00 元
肾脏病的饮食疗法	16.00 元
高脂血症的饮食疗法	16.00 元
胃·十二指肠溃疡的饮食疗法	16.00 元
高血压·动脉硬化的饮食疗法	16.00 元
胆石症·胰腺炎的饮食疗法	16.00 元

目 录

· 肾脏病的饮食疗法 ·



不同肾病的基本食谱	1
一天能吃多少	2
慢性肾炎、肾功能障碍者的食谱 1	4
慢性肾炎、肾功能障碍者的食谱 2	8
慢性肾炎、肾功能障碍者的食谱 3	12
慢性肾炎、肾功能障碍者的食谱 4	16
急性肾炎、肾变病患儿的食谱 1	20
急性肾炎、肾变病患儿的食谱 2	24
糖尿病性肾病的食谱	28
进行血液透析者的食谱 1	32
进行血液透析者的食谱 2	36
进行腹膜灌流患者的食谱	40
腹膜灌流患者的一餐	44



为有饮食限制者特备的 最佳菜谱	45
主菜——鸡蛋	46
主菜——肉	48
主菜——鱼贝类	51
主菜——大豆、大豆制品	54
副菜——蔬菜(黄绿色蔬菜)	57
副菜——根菜类	60
汤类	62
主食——面条、米粉	63



肾脏的功能和肾病的

基本知识65

肾脏的构造和功能66

由于肾功能低下所导致的症状69

肾脏病的症状及治疗75

● 日常生活方式77

● 肾病的药物治疗78



肾脏病的饮食疗法的

实际运用83

饮食疗法的必要性和要点84

不同病情的饮食疗法88

人工透析者的治疗和饮食91

● 关于肾移植95

肾病患者的饮食、生活知识问答100

病情不同的肾病食谱实例102

烹调方法指南110



1

不同肾病的基本食谱

慢性肾炎
肾功能障碍
儿童急性肾炎
肾变病
糖尿病性肾病
人工透析(血液透析·腹膜灌流)

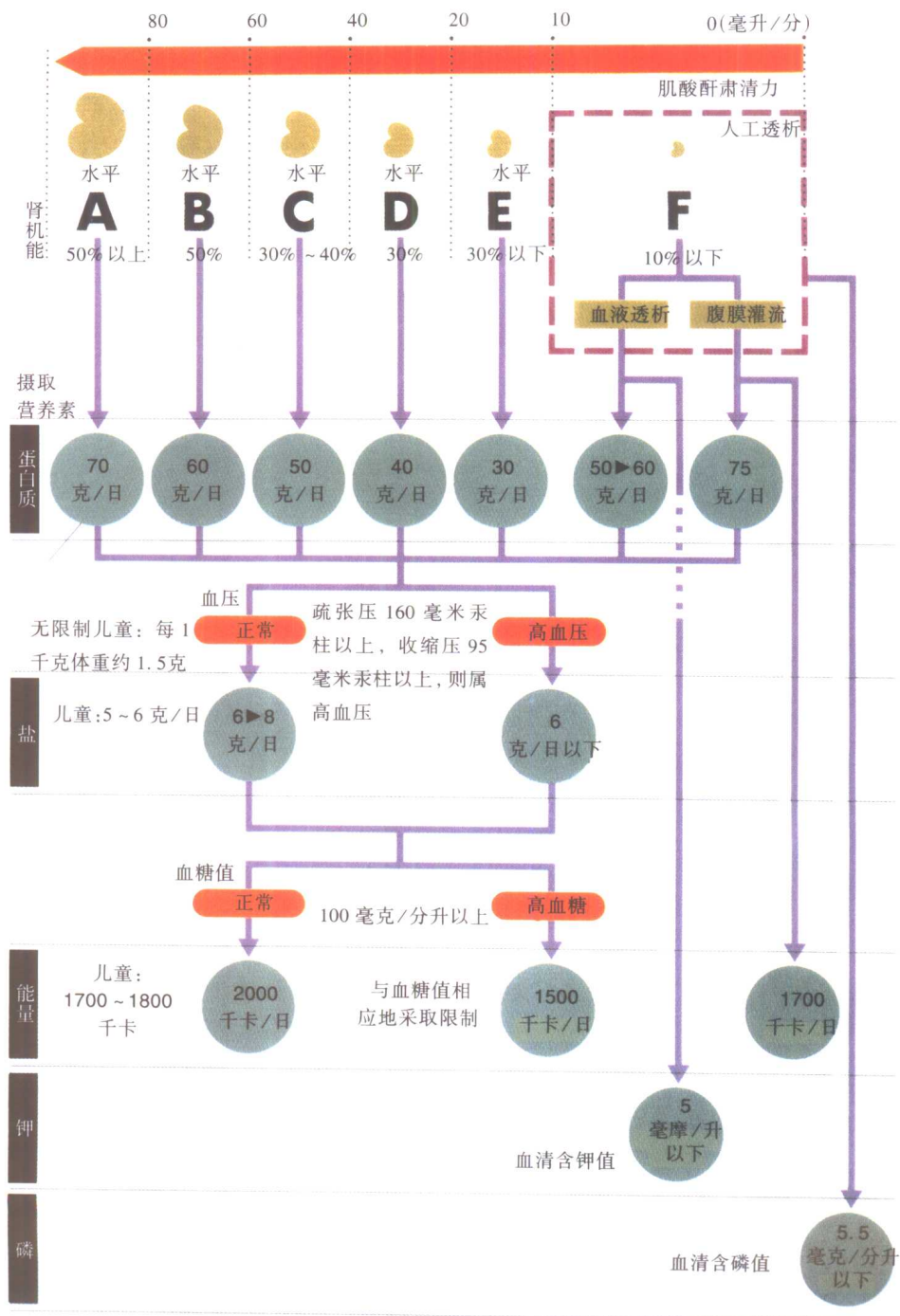
一天能吃多少

肾脏功能的状态与饮食备忘录

如前所述,虽然都是肾病,但不少情况下食谱是完全不同的。食疗法根据肾脏工作程度、血压和血糖的状态,以及其他病状的不同而方法不同。所以遵守医生给的饮食备忘录是非常重要的。本书对各种病症设定了最基本的饮食备忘录,与此相呼应地介绍各种食谱。

除了上文所提及的,肾病病情还有:有无浮肿和尿蛋白、尿量及各种血清值。在此只阐述与饮食备忘录有关的病情。另外,受家庭食疗条件所限,高度浮肿等需入院治疗的急性病就不阐述了。

饮食备忘录的三大要素是蛋白质、盐分和热量,但决定其水平的最基本的依据还是所谓的肌酸酐肃清力测定值。肌酸酐是肌肉中的蛋白质肌酸的代谢产物。其大部分都由肾脏中肾小球过滤后排泄掉,而且能够测定每天基本上是定量。由此我们可以通过测定一定时间内血液和尿液中所含的肌酸酐来计量肾小球所过滤的血流量。也就是说,肌酸酐肃清力随肾病的恶化而水平降低,因此可以通过对它的测量来判断肾功能的水平。而且,可根据这个水平来变更相应的蛋白质与盐分的摄取量,判断是否需要开始进行人工透析,还可以对高血压与糖尿病等合并症采取相应的对策,制订饮食备忘录。



慢性肾炎、肾功能障碍者的食谱 1

热量 2000 千卡
蛋白质 60 克
盐 8 克

这是为肾功能只有正常值 50% 左右的人准备的食谱。肌酐肃清力为 30~80 毫升/分, 血清肌酐值和血清尿素氮正常但有轻度蛋白尿, 血压值正常, 但被怀疑有轻度肾功能低下, 是处于应该开始采取轻度食疗的阶段。那么, 先请您适应一下计算营养价值。

	菜名和原料	用量 (克)	相当量	热量 (千卡)	蛋白 质(克)	盐 (克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)
早餐	鸡蛋卷配萝卜泥			151	6.6	0.4	111	141
	鸡蛋	50	1 个					
	砂糖	6	2 大匙					
	★白糖	10	1/2 大匙					
	油	2	1/2 小匙					
	萝卜	30						
	酱油	3	1/2 小匙					
	汤汁	3	1/2 小匙					
	凉拌西兰花			24	2.9	0.4	55	123
	西兰花	60						
中餐	干松鱼	0.3						
	酱油	3	1/2 小匙					
	汤汁	3	1/2 小匙					
	油炸豆腐土豆羹汤			73	2.9	1.0	53	258
	土豆	50						
	油炸豆腐	5	1/2 枚					
	汤汁	150	3/4 杯					
	酱(淡色辣酱)	8	1 1/2 小匙					
	米饭	150		220	3.9	0	45	41
	水果拼盘			74	0.8	0	18	240
晚餐	猕猴桃	50						
	菠萝	80						
	小计			544	17.1	1.8	282	806
	羊角面包三明治			485	10.1	2.3	120	27.3
	法式羊角面包	80	2 个					
	人造奶油	8	2 小匙					
	土豆	30						
	洋葱	5						
	蛋黄酱(全蛋型)	5	1 小匙					
	蟹肉	30						
晚餐	黄瓜	20						
	盐	0.1						
	醋	2	1/2 小匙					
	胡椒	少许						
	西红柿、玉米沙拉			82	1.5	0.7	32	276
	西红柿	100						
	全粒玉米(罐装)	30						
	色拉油	4	1 小匙					
	醋	4	1/2 小匙					
	盐	0.5						
加餐	胡椒	少许						
	牛奶	200	1 杯	118	5.8	0	180	300
	小计			685	17.4	3.0	332	849
	布丁(市场上卖的)	120	1 个	174	5.4	0	132	168
	柠檬茶		1 杯	39	0.3	0	5	29
	红茶	100	1/2 杯					
	★白糖	10	1 1/2 大匙					
	薄柠檬切片	5						
	小计			213	5.7	0	137	197
	番茄猪肉			276	14.4	1.3	163	494
晚餐	猪腿肉丁	60						
	酱油	3	1/2 小匙					
	淀粉	2	1/2 小匙					
	煎炸用油(吸收量)	3						
	洋葱	50						
	胡萝卜	30						
	干香菇	2	1 个					
	菠萝(罐头)	40						
	嫩豌豆	5						
	油	7	1/2 大匙					
晚餐	汤料	0.5						
	番茄酱	7	1 小匙					
	酱油	3	1/2 小匙					
	醋	5	1 小匙					
	淀粉	2	1/2 小匙					
	拌油菜			34	2.4	0.4	56	142
	油菜	50						
	葱	10						
	白芝麻	3	1 小匙					
	酱油	3	1/2 小匙					
晚餐	黄瓜汤			4	0.4	1.0	10	56
	黄瓜	20						
	木耳(干燥的)	1						
	汤料	1	1/4 小匙					
	盐	0.4						
	胡椒	少许						
	米饭	150		222	3.9	0	45	41
	小计			635	21.1	2.7	274	733
	合计			1978	61.3	7.5	1025	2585

* 热量的法定计量单位为焦, 1 卡 = 4.186 焦——译者注。



早餐

鸡蛋卷是治疗用的低糖食品，加点白糖是为了确保热量。因为大酱汤含少量盐，所以请选用天然汤汁。

●鸡蛋卷配萝卜泥

先按3~4人的量做好，再分成1人量。

①充分搅拌鸡蛋，再一边将白糖一点儿一点儿加入，一边搅鸡蛋，注意不要搅出疙瘩来。

②把平底锅或煎蛋锅用油热一下，把第①步的蛋汁分2~3回倒入，煎到半熟状态时卷起来，切开后放到盘里。

③萝卜擦成泥去掉水分，配上煎蛋，再浇上用酱油和适量汤汁对成的汁。

●焯拌西兰花

把酱油与汤汁对到一起便能尝到有

低盐特色的美味汤汁，当然汤汁要用天然汤汁。

①将西兰花掰成小瓣，用开水焯，去掉水分。

②放入盘内，浇汁（酱油对汤汁），洒些干鲑鱼。

●油炸豆腐土豆酱汤

①将土豆切成厚块在水里漂一下。油炸豆腐在开水中过一下去掉油分，也切成厚块。

②土豆放入汤汁后煮烂，加入油炸豆腐和酱之后再稍微煮一下。



午餐

羊角面包三明治热量既高，口感又好，深受中老年朋友欢迎，再配上一份酸甜的西红柿沙拉。



●羊角面包三明治

①土豆煮烂，混上洋葱末，再用蛋黄酱拌。

②黄瓜切成薄片洒上盐，榨掉水分。加上蟹肉（不带罐头汁）、黄瓜，加醋、胡椒搅拌。

③将羊角面包横切，一切为二，在切口处抹上奶油，一个里面放上①，一个里面放上③，再合起来。

●西红柿玉米沙拉

①西红柿切成薄半月形。

②在大碗中将醋、盐、胡椒充分搅拌，再逐渐加入色拉油继续搅拌，并放入不带汁的罐装玉米。

③把西红柿放入盘中再淋上第②步做成的调味汁。

加餐

加餐只需用一块买来的布丁就可以。往柠檬茶中加些白糖是为了提高热量。