

现代食疗丛书

xian dai shi liao cong shu

顾宝琴 主编

肾病食疗

鲤鱼、蛙肉、

山药、

蚕豆、

葡萄、

荔枝、

四季豆、

赤小豆、

鲤鱼、

荔枝、



上海人民出版社

食疗

肾病

顾奎琴 主编

现代食疗丛书



参加编写人员：

王明霞	沈卫
高英	徐小兵
高东风	张勇
徐青	邹小康

知识出版社

丛书责编:李 燕

本书责编:陈盈盈

装帧设计:任 月

图书在版编目(CIP)数据

肾病食疗/顾奎琴主编. - 北京:知识出版社,
2001.9

(现代食疗丛书)

ISBN 7-5015-3059-9

I. 肾… II. 顾… III. 肾疾病-食物疗法
IV. R692.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052080 号

NAUS/07

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编:100037)

河北赵县文教彩印厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.25 字数:138 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:10.00 元

目 录

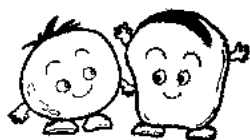
✿急性肾炎食疗

1. 什么是急性肾炎? / □3
2. 急性肾炎的病因有哪些? / □3
3. 急性肾炎有哪些症状? / □4
4. 怎样对急性肾炎病人进行食疗? / □6
5. 急性肾炎病人在饮食上应注意什么? / □8
6. 急性肾炎病人食谱 / □10
7. 急性肾炎病人应选择哪些食物? / □12
8. 急性肾炎病人应怎样进行饮食保健? / □15
9. 急性肾炎的中医食疗 / □19

✿慢性肾炎食疗

1. 什么是慢性肾炎? / □27
2. 慢性肾炎的病因有哪些? / □27
3. 慢性肾炎有哪些症状? / □28
4. 怎样对慢性肾炎病人进行食疗? / □29
5. 慢性肾炎病人食谱 / □31
6. 慢性肾炎病人应选择哪些食物? / □32
7. 慢性肾炎病人怎样进行饮食保健? / □34
8. 慢性肾炎的中医食疗 / □36





✿肾病综合征食疗

1. 什么是肾病综合征? / □51
2. 肾病综合征有哪些症状? / □52
3. 怎样对肾病综合征病人进行食疗? / □53
4. 肾病综合征病人食谱 / □56
5. 肾病综合征病人应选择哪些食物? / □57
6. 肾病综合征的中医食疗 / □60

✿急性肾功能衰竭食疗

1. 什么是急性肾功能衰竭? / □67
2. 急性肾功能衰竭的病因有哪些? / □67
3. 急性肾功能衰竭有哪些症状? / □69
4. 怎样对急性肾功能衰竭病人进行食疗? / □71
5. 急性肾功能衰竭病人在饮食上
应注意什么? / □74
6. 急性肾功能衰竭病人食谱 / □77
7. 急性肾功能衰竭病人应选择哪些食物? / □79

✿慢性肾功能衰竭食疗

1. 什么是慢性肾功能衰竭? / □83
2. 慢性肾功能衰竭有哪些症状? / □83
3. 怎样对慢性肾功能衰竭病人进行食疗? / □86
4. 慢性肾功能衰竭病人应选择哪些食物? / □92
5. 慢性肾功能衰竭食品交换份法 / □93
6. 慢性肾功能衰竭病人食谱 / □96

7. 怎样制作麦淀粉食品? / □99
8. 慢性肾功能衰竭病人怎样进行
饮食保健? / □100
9. 食物成分归类表 / □103
10. 慢性肾功能衰竭的中医食疗 / □108

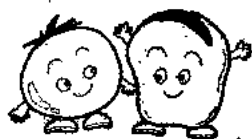
✿ 代谢性肾病食疗

1. 什么是糖尿病性肾病? / □113
2. 糖尿病性肾病有哪些症状? / □113
3. 怎样对糖尿病性肾病病人进行食疗? / □114
4. 糖尿病性肾病病人食谱 / □116
5. 糖尿病性肾病的中医食疗 / □118
6. 什么是尿酸性肾病? / □121
7. 尿酸性肾病有哪些症状? / □122
8. 怎样对尿酸性肾病病人进行食疗? / □123

✿ 肾移植术后食疗

1. 肾移植术后病人的食疗为什么
特别重要? / □129
2. 怎样对肾移植术后病人进行食疗? / □131
3. 肾移植术后恢复期的病人怎样
进行食疗? / □132
4. 肾移植术后病人在饮食上
应注意什么? / □134
5. 肾移植术后病人食谱 / □137
6. 肾移植术后病人应选择哪些食物? / □137





7. 肾移植术后肾功能不全病人的
食疗方法/□138
8. 肾移植术后有并发症及排斥反应的病人
的食疗/□140
9. 肾移植术后病人应怎样进行饮食保健?/□144

✿透析食疗

1. 什么是透析疗法?/□151
2. 透析时有什么营养需要?/□152
3. 什么是血液透析?/□155
4. 怎样对血液透析病人进行食疗?/□156
5. 维持性血液透析病人在饮食上
应注意什么?/□157
6. 血液透析病人食谱/□160
7. 什么是腹膜透析?/□162
8. 怎样对腹膜透析病人进行食疗?/□163
9. 腹膜透析病人应选择哪些食物?/□164
10. 腹膜透析病人食谱/□165

✿泌尿系结石食疗

1. 什么是泌尿系结石?/□169
2. 泌尿系结石的病因有哪些?/□170
3. 泌尿系结石有哪些症状?/□171
4. 怎样对泌尿系结石病人进行食疗?/□172
5. 泌尿系结石病人食谱/□174
6. 泌尿系结石病人应选择哪些食物?/□178

7. 泌尿系结石病人应怎样进行
饮食保健? / □181
8. 食物的嘌呤含量 / □186
9. 泌尿系结石的中医食疗 / □190



现代食疗丛书

xian dai shi liao cong shu

急性肾炎食疗

JI XING
SE NYAN
SHI LIAO





1. 什么是急性肾炎?

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称,是常见的肾脏病。急性肾炎是由感染后变态反应引起的两侧肾脏弥漫性肾小球损害为主的疾病。可发生于任何年龄,以儿童为多见,多数有溶血性链球菌感染史。急性肾小球肾炎的病理改变主要为弥漫性毛细血管内皮增生及系膜增殖性改变,程度轻重不等;轻者可见肾小球血管内皮细胞有轻中度增生,系膜细胞也增多;重者增生更明显,且有炎症细胞浸润等渗出性改变。增殖的细胞及渗出物可引起肾小球毛细血管腔狭窄,引起肾血流量及肾小球滤过率下降。一般在4~6周内逐渐恢复,少数呈进行性病变,演变成慢性肾小球肾炎。



2. 急性肾炎的病因有哪些?

急性肾小球肾炎常发生于溶血性链球菌感染后,引发机体产生免疫反应,常为上呼吸道感染,如急性咽(喉)炎、



急性扁桃体炎、猩红热、细菌性心内膜炎、败血症、肺炎、梅毒、布氏杆菌病、伤寒等。还有病毒及立克次体感染，如肝炎、传染性单核细胞增多症、水痘、腮腺炎、风疹、某些流感病、斑疹伤寒、某些腺病毒及巨细胞病毒，以及真菌感染等。

急进性肾小球肾炎以急性肾炎综合征为主，肾功能急剧坏转，早期以少尿性急性肾功能衰竭为特征。根据不同的免疫情况，病因与发病机制各不相同，一般分为三型：Ⅰ型为抗肾小球基膜抗体型。Ⅱ型为免疫复合物型，循环免疫复合物沉积或原位免疫复合物形成于肾小球，激活补体而致病。致病抗原不甚清楚，但是患者常有前驱上呼吸道感染，则提示病毒或细菌为抗原。Ⅲ型为非体液免疫介导型，近年来发现 70% ~ 80% 病人表现为肾微血管炎，其发病机制尚未清楚。



3. 急性肾炎有哪些症状？

急性肾小球肾炎，男性多于女性，病情轻重不一，典型的临床表现几乎都有血尿，约 40% 的病人有肉眼血尿，这常是起病的第一症状。蛋白尿一般不重，大量蛋白尿者不到 20%。

约有 90% 的病人可出现水肿，表现为清晨起床时眼





脸浮肿，称为“肾炎面容”。只有少数病人水肿严重，可呈凹陷性全身水肿，大量蛋白尿时可出现腹水。患者常有乏力、厌食、恶心、呕吐、头痛及腰部钝痛等全身症状。

80%的病人可出现轻、中度高血压，利尿后血压可恢复正常。血清检验时，常有肾功能异常，肾小球功能可正常，也可出现一过性受损，少尿时如每日尿量少于400毫升时，则出现氮质血症，利尿后恢复正常。免疫学检查时可出现抗“O”滴度呈阳性反应。

急进性肾小球肾炎包括原发性肾小球肾炎和继发性肾小球肾炎。主要继发于全身系统疾病，如红斑狼疮等。Ⅰ型好发于青、中年，Ⅱ型和Ⅲ型好发生于中、老年，男性居多，我国急进性肾炎以Ⅱ型多见。

Ⅱ型肾炎起病较急，有时呈隐袭起病，但疾病到一定阶段时急骤发展。本病的特点是有前驱呼吸道感染者多见，少尿和无尿，常伴有中度的贫血。免疫学检查时可发现血清抗肾小球基膜抗体阳性，血清补体 C_3 降低，血循环免疫复合物及冷球蛋白常呈阳性反应。伴有微血管炎时，血清抗中性粒细胞胞浆抗体(ANCA)阳性。如做影像学检查，可发现双肾增大。因此，积极配合饮食治疗，可延缓病情的发展。





4. 怎样对急性肾炎病人进行食疗?

食疗目的

食疗的目的首先在于减轻肾脏负担,保护正常肾单位,修复病变肾细胞,纠正水电解质代谢紊乱,消除或减轻临床症状。肾小球肾炎分型多,临床表现交叉复杂,故食疗的原则主要应根据病人蛋白尿的程度及肾功能状况来确定,此外也要根据病人的浮肿、高血压等情况综合考虑。

食疗原则和要求

(1) 轻型病例

膳食中稍限制蛋白质和食盐。每日蛋白质限制在约 0.8 克/千克体重,即每日约 40~50 克。钠盐的限量则根据浮肿及高血压程度,一般食盐每日约限为 4 克。

(2) 中度和重度病例

此时病情较重,因有血氮质潴留,膳食控制较严格。

①蛋白质:初期应严格限制。每日应小于 0.5 克/千克体重,平均 20~40 克/日。

②钠盐:病人若出现水肿及高血压,应用低盐、无盐或





低钠膳食。低盐膳食一般规定每日食盐 2~3 克(酱油 10~15 毫升)。

③钾盐:当患者出现少尿、尿闭或血钾升高时,即应限食含钾丰富的蔬菜类及水果类。全日摄入钾盐量应小于 500 毫克。

④入液量:应视每日尿量多少而控制入液量。一般掌握方法是除补充前一日排出的尿量以外,再多摄入 500~1000 毫升。凡尿量少伴有浮肿者,每日入液量应少于 1000 毫升。

⑤总热能:病人应卧床,热能不宜过高,每日约 25~30 千卡/千克体重(0.10~0.13 兆焦耳/千克体重),全日约 1600~2000 千卡(6.69~8.37 兆焦耳)。碳水化合物及脂肪为热能的主要来源,大约占总热量的 90% 左右。但脂肪含量不宜过多,且应食用含多不饱和脂肪酸丰富的油脂类,即以植物油为主。

⑥维生素:各种维生素均应充足,供给富含维生素 C 和维生素 B 的食物。维生素 C 对抗过敏反应有利,更应供给充足,有人认为至少每日 300 毫克以上。

⑦高糖饮食:糖在体内代谢产生二氧化碳和水,不增加肾脏负担。可选择葡萄糖、蜂蜜、果汁、白糖等。



⑧脂肪:脂肪在体内代谢后产生水和二氧化碳,供给量虽无严格限制,但因脂肪的消化吸收本身消耗能量较多,故动物脂肪仍应控制。



5. 急性肾炎病人在饮食上应注意什么?

肾小球肾炎分型多,临床表现复杂,食疗原则要根据病人的肾功能状况和蛋白尿的程度来确定,亦应注意病人的浮肿和高血压情况,做综合分析后确定如何进行食疗。

急性肾小球肾炎发病3~6天,肾小球滤过率下降,会产生一过性的氮质血症,因此应限制蛋白质饮食,在限制的范围内应设法选食优质蛋白质食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。当病情好转,尿量增多时,每天尿量大于1000毫升,可开始逐渐增加蛋白质量,但每日不得超过0.8克/千克体重。低蛋白饮食,每日蛋白质应在40~50克,每千克体重0.5克以下。待病情稳定2~3个月后,才可逐步恢复正常量。

有浮肿和高血压的病人应采用低盐、无盐和低钠膳食。低盐膳食一般每日食盐小于3克(或酱油10~15毫升),凡含盐多的食品如咸菜、泡菜、咸蛋、松花蛋、腌肉、海味、咸面包、挂面等均应避免食用。

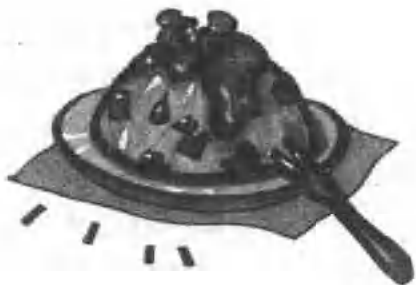




无盐饮食是烹调时不加食盐和酱油。除上述含盐较多的食品应避免食用外，可用糖、醋、芝麻酱、番茄酱来调味。

低钠膳食是除烹调时不加食盐和酱油外，凡含钠高的食品及蔬菜也应限制，如用发酵粉或碱制作的馒头、糕点、饼干、挂面等，蔬菜中凡含钠 100 毫克/100 克以上者均应慎用，全日膳食中含钠最好不超过 500 毫克。

当出现少尿、无尿或血钾升高时，应限制含钾丰富的蔬菜及水果，如黄豆芽、韭菜、青蒜、芹菜、菜花、香椿、菠菜、冬笋、春笋、百合、干红枣、鲜蘑菇、紫菜、榨菜、川冬菜、玉兰片、冬菇、杏、藕、高粱、玉米、扁豆、丝瓜、苦瓜等。



由于限制含钾较多的食物，摄入的蔬菜和水果就要减少，维生素的摄入明显减少，容易造成维生素缺乏症，应补充各种维生素制剂。

适当补充碱性饮料：急性肾炎时，因患者尿液 pH 值偏酸性，故宜多饮橘汁、柠檬水、菜汁等碱性饮料，调节酸碱平衡，以有利于机体康复。

宜进食易消化、性平、无刺激性的食品：避免加重胃肠道及肾脏负担，禁吃不易消化的油炸食物，忌吃核蛋白含量高、代谢后产生嘌呤的食物，如肝、肾等，因其可引起血尿酸升高。