



肾病

居家饮食 与调养

广东省中医院 邓丽丽 刘旭生 主编

肾病饮食原则

保健食谱

每周食谱举例

中医调养



化学工业出版社
生物·医药出版分社

肾病

居家饮食 与调养

广东省中医院 邓丽丽 刘旭生 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书内容分为两部分。第一篇选取了肾病患者关注的热点问题,介绍了肾脏的日常生活保健和肾脏病的诊断、治疗与预防等相关基础知识。第二篇介绍了常见肾脏病的饮食与保健养生知识,主要从饮食原则、保健食谱、每周食谱举例、中医调养方面介绍肾病患者的配餐常识,肾病患者的营养需求,如何制订合理配餐方案等。本书通俗易懂,针对性强,可供广大肾病患者及保健爱好者参考阅读,也可为临床医生提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

肾病居家饮食与调养/邓丽丽,刘旭生主编.北京:化学工业出版社,2010.12
ISBN 978-7-122-09970-9

I. 肾… II. ①邓…②刘… III. 肾疾病-诊疗
IV. R692

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第230442号



责任编辑:陈燕杰
责任校对:洪雅姝

文字编辑:王新辉
装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/24 印张6¹/₂ 字数135千字 2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究

本书编审人员

主 编 邓丽丽 刘旭生

副 主 编 林静霞 邹 川 刘 惠

编写人员（以姓名笔画为序）

邓丽丽 卢富华 刘 惠

刘 曦 刘旭生 吴巧媚

邹 川 张洁婷 张晓春

陈敏军 林静霞 赵代鑫

郭丽娜

主 审 张广清



前言

肾脏病是一类严重危害人类健康的疾病，随着糖尿病和高血压病发病率的增高，继发性肾病也越来越多。据统计，美国的慢性肾病患者约占全国人口的10.9%，而我国每年有近百万人死于各种肾病及其并发症。且近年来肾病发病呈上升及年轻化的趋势。

肾脏病多属于终身治疗性疾病，虽然肾功能衰竭是所有慢性肾病的最终发展方向，但并非所有的肾病患者最终都会发展成尿毒症，只要患者认真对待，积极治疗，消除或控制一切导致肾功能损害的危险因素（如高血压、高血脂、高血糖、慢性炎症感染、吸烟、过劳等），多数患者是可以避免发生肾功能不全的。

本书的第一篇介绍肾病的基本知识，以问答形式简要介绍了肾脏日常生活保健、肾脏病基础知识、肾脏病诊断、治疗、预防等相关知识，使广大读者知道什么是肾病、肾病是如何发生的、怎样及早发现肾病、肾病如何预防及治疗。第二篇为常见肾脏病的保健及养生。古云：“不治已病治未病”，本篇旨在树立读者对肾脏病的预防意识、健康意识，树立防胜于治的观念，介绍了慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、泌尿系结石、慢性肾功能衰竭、糖尿病肾病、急性肾功能衰竭、狼疮肾炎、腹膜透析、血液透析、痛风性肾病等常见肾脏病的保健及养生。“养生之道，莫先于食”，这部分主要从饮食原则、保健食谱、每周食谱举例、中医调养方面让读者知道肾病患者的配餐常识，介绍了肾病患者的营养需求，如何制订合理配餐方案，为特殊肾病推荐了各种肾病的食疗食谱。

本书依托广东省中医院肾病科——全国中医肾病重点专科及国家中医临床研究基地“慢性肾脏病”重点病种建设单位，在中医药防治肾脏病多年以来的诊疗及护理经验，特别为肾脏病患者介绍了如何进行中医调养，通过图文并茂的讲解，读者可以轻松进行中医调养，体现了中医药在肾脏病治疗预防方面的特色及优势。书中深入浅出，通俗易懂，针对性强，信息量大，内容选取近年来肾病患者关注的热点问题。衷心希望肾病患者能够在了解肾病基本知识的同时，更多地了解饮食原则，生活中做到健康合理配餐，并且能运用中医药方法进行自身调护，我们期待本书能成为肾病患者良师益友。

本书在编写过程中得到了广东省中医院肾病中心的帮助和支持，在此表示感谢。书中如有不足之处，诚恳希望广大读者予以批评和指正。

编者于 广东省中医院

2011年1月



目录

第一篇 肾脏的日常保养

1. 肾脏形似两个豆瓣，位于身体的后腰部 002
2. 肾脏是如何工作的？ 002
3. 肾脏是净化人体血液的重要器官 002
4. 出现哪些症状预示肾出问题了？ 002
5. 肾病检查有哪些项目？ 003
6. 肾病可分为哪几类？ 004
7. 生活细节中如何保护好肾？ 004
8. 哪些生活习惯伤肾？ 005
9. 吃哪些食物易伤肾？ 007
10. 吃哪些食物可以强肾？ 008
11. 憋尿对肾脏的危害很大 008
12. 哪些药物对肾脏有损害？ 009
13. 常年服用中药会加重肾脏损害吗？ 009
14. 经常喝酸奶会不会得尿结石？ 010
15. 睡前大量饮水会加重眼睑水肿，是否会引起肾脏损害？ 010

16. 黑眼圈与肾病有联系吗?	010
17. 女人肾虚有哪些表现? 应该吃什么食补?	010
18. 男人肾虚有什么表现? 男人肾虚应该吃什么食补?	012
19. 哪些运动和按摩方法可健肾?	013
20. 学做强肾健身操	015
21. 何谓体检中的尿蛋白?	016
22. 正常人尿液中有无蛋白?	016
23. 尿蛋白出现异常值时怎么办?	016
24. 肾病患者一定要限盐吗?	017
25. 肾病患者需重视监测血压	017
26. 肾病患者留尿化验应注意的问题	018
27. 观察肾功能状况主要看哪几个指标?	018
28. 在什么情况下需要行肾穿刺检查?	018
29. 肾病患者出现脱发现象病情加重了吗?	019
30. 捐赠一个肾后还能和以前一样生活吗?	019
31. 肾病患者可以结婚吗?	020
32. 男性肾炎患者可以行房事吗?	020
33. 长期肾虚会引起肾功能衰竭吗?	020
34. 肾病恶化了怎么办?	020
35. 肾脏移植是怎么回事?	020
36. 谁是尿毒症候选人?	021
37. 尿毒症的前兆是什么?	021
38. 怀疑自己患有尿毒症时应该做哪些检查?	021
39. 激素药不能自行随意增减剂量	022
40. 肾脏病病程长, 治疗要打持久战	022
41. 中医如何对蛋白尿、血尿辨证分型?	022

42. 气虚体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	022
43. 血虚体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	024
44. 阴虚体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	026
45. 阳虚体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	027
46. 湿热体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	029
47. 气郁体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	030
48. 瘀血体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	031
49. 痰湿体质的蛋白尿、血尿患者如何进行饮食调养?	033
50. 如何计算肾病患者每日摄入总能量和蛋白质的量?	034

第二篇

常见肾病如何吃 如何调养

第一节 慢性肾炎	038
饮食宜忌	038
中医调养	039
保健食谱	041
每日推荐食谱	044
第二节 肾病综合征	046
饮食宜忌	046
中医调养	047
保健食谱	049
每日推荐食谱	052
第三节 泌尿系感染	054
饮食宜忌	054

中医调养	055
保健食谱	056
每日推荐食谱	061
第四节 泌尿系结石	063
饮食宜忌	063
中医调养	064
保健食谱	065
每日推荐食谱	067
第五节 慢性肾功能衰竭	070
饮食宜忌	070
中医调养	071
保健食谱	072
每日推荐食谱	075
第六节 糖尿病肾病	077
饮食宜忌	077
中医调养	079
保健食谱	081
每日推荐食谱	085
第七节 急性肾功能衰竭	087
饮食宜忌	087
中医调养	088
保健食谱	090
每日推荐食谱	092
第八节 狼疮肾炎	094
饮食宜忌	094
中医调养	095
保健食谱	097

每日推荐食谱	099
第九节 腹膜透析	101
饮食宜忌	101
中医调养	102
保健食谱	105
每日推荐食谱	106
第十节 血液透析	108
饮食宜忌	108
中医调养	109
保健食谱	111
每日推荐食谱	114
第十一节 痛风性肾病	116
饮食宜忌	116
中医调养	117
保健食谱	119
每日推荐食谱	122

附 录

附录一 含钾食物	126
附录二 含磷食物	129
附录三 食物交换分量一览表	131
附录四 100g 食物中蛋白质和磷含量表	134
附录五 慢性肾脏功能不全患者常用一周食谱举例	136

参考文献

143

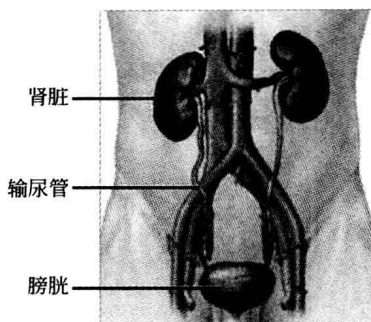


第一篇

肾脏的日常保养

1. 肾脏形似两个豆瓣，位于身体的后腰部

每个人都有两颗肾，肾脏像豆瓣形，约与你的拳头一样大小。肾脏位于身体的后部，大约在腰的部位，脊柱的两侧，每个人出生时就有两个功能健全的肾脏。



2. 肾脏是如何工作的？

肾脏是由成千上万个过滤网组成的。血液通过动脉进入肾脏。经过上述小滤网后血液得到净化，净化后的血液只保留对身体有益的物质，然后再回到血液循环中。身体里的废物和多余的水分随血液经肾脏过滤后被清除。这种多余的水和废物就是所谓的尿。尿从肾脏排出，通过输尿管存入膀胱。尿存留在膀胱内直至排出体外，正是由于肾脏的过滤功能才使血液中的废物和多余水分从血液中清除并排出体外。

3. 肾脏是净化人体血液的重要器官

肾脏的工作是净化血液。血液中含有各种物质，随动脉和静脉流至全身。血液不仅携带人体所需要的养分，也携带着需要清除的废物和多余的水分。肾脏把血液中的废物与人体所需要的养分分开，保证体内和血中的物质处于“平衡”状态。

4. 出现哪些症状预示肾出问题了？

(1) 水肿 肾脏发生病变，肾功能受到损害，最常见和最直观的体征是人体面部或全身出现水肿。这是因为水钠潴留、水分排泄出现问题的原因。

(2) 肾区疼痛 最常有的感受是肾脏部位的疼痛，包括单侧或双侧的肾绞痛或肾

区痛，肾脏病变导致的尿异常主要是出现血尿、蛋白尿等。

(3) 部分肾病患者可能会因为肾血管或肾实质损坏导致高血压，或伴有贫血、低蛋白血症等。

肾脏的储备单位较多，部分肾单位损坏时肾功能受损并不明显，如果能及时注意肾病的早期症状，及早发现肾脏病变，及时去看医生进行治疗，对肾病的预后将大有益处。

5. 肾病检查有哪些项目？

肾病检查的项目很多，除一般查体外，还可从以下几方面检查。

(1) 尿常规检查 尿液的留取最好是清晨第一次尿的中段尿，并应在1h内化验。妇女月经期一般不验尿。验尿的目的主要是了解尿中是否有蛋白、红细胞、管型、比重及酸碱度等数值。

(2) 尿蛋白定量 能较准确地反映体内尿蛋白的排出量。方法是留取24h的尿液(记录总量)，取一部分送检。如果每100ml尿液中蛋白超过0.5g，在尿常规检查中的蛋白定性往往为(++++)。

(3) 血清免疫球蛋白(IgG、IgA、IgM、IgD、IgE) 各数值的升高或降低对鉴别各种肾病和估计预后均有较大的意义。

(4) 血清补体(总补体、C3、C4、C19) 其数值的变化有助于鉴别不同类型的肾炎，定期检查能估计肾炎预后的好坏。

(5) 用于了解肾病的严重程度和估计预后的主要检查项目包括：血肌酐清除率(Ccr)、血肌酐(Scr)、尿素氮(BUN)、尿肌酐、B超扫描、肾盂造影、肾穿刺活体组织检查等。以上这些项目不一定都要做，能达到诊断目的即可。另外，肾脏的代偿能力很强，一旦肾功能如Ccr、Scr、BUN等出现异常时，说明肾病已较严重。



6. 肾病可分为哪几类？

- ① 原发性肾脏疾病，包括急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、隐匿性肾小球肾炎、肾病综合征、膜性肾病、IgA 肾病、肾小管性酸中毒。
- ② 继发性肾脏疾病，包括糖尿病性肾病、狼疮性肾炎、紫癜性肾炎等。
- ③ 感染性肾脏疾病，包括尿路感染、肾盂肾炎、肾结核等。
- ④ 遗传性肾脏疾病，如先天性多囊肾等。
- ⑤ 肾功能不全，包括急性肾功能衰竭、慢性肾功能衰竭、尿毒症。

7. 生活细节中如何保护好肾？

要想健康长寿，必须有一个健全的、功能良好的肾脏。肾脏非常娇嫩，对许多毒物敏感性强。

►► 饮食宜清淡、易于消化 不宜过多地进食高蛋白、高钠饮食，适当控制盐、蛋白质的摄入量。过咸是许多疾病的危险因素，特别是心脑血管疾病。中医认为，五味之中，咸入肾，适度的咸可以养肾，过咸则伤肾。理想的食盐摄入量为每日 6g。调查表明，我国绝大多数地区饮食过咸，北方最严重。北京人每日食盐摄入量 14 ~ 15g，东北人每日食盐摄入量 18 ~ 19g，广东人比较符合健康标准，每日食盐摄入量为 6 ~ 7g。经常吃咸菜是盐摄入过量的重要原因，故应少吃咸菜。高蛋白饮食是加速肾功能损害的重要因素，老年人应格外注意。正常体重者可按下述标准大致估算蛋白质的摄入量：每日 1 个鸡蛋、1 份鲜奶、100g 肉食、100g 豆腐、300 ~ 400g 主食，加上蔬菜水果。

►► 水不宜喝得太多，每日尿量保持在 1500 ~ 2000ml 就可以了。提倡喝白开水。

►► 戒烟忌酒。

►► 避免感染。年轻人患感冒、肺炎等，一般不会对身体有大影响，也很容易治愈。

而已出现肾功能减退的老年人一旦发生感染，则难以应付这种额外负担，常可导致肾功能进一步损伤，甚至危及生命。所以，老年人平素要加强锻炼，积极预防各种感染。

▶▶ 妇女月经期、妊娠期、产褥期等尤其要注意个人卫生，预防尿路感染。养成规律性定期习惯，切忌强忍小便。

▶▶ 定期检查身体，特别是尿液化验、肾功能化验，早期发现，及时诊治各种肾脏疾病。

▶▶ 提倡健康性生活，洁身自爱，预防性病危害肾脏。

▶▶ 体格瘦弱修长者，宜加强锻炼，提高腰腹肌收缩力，预防肾下垂。

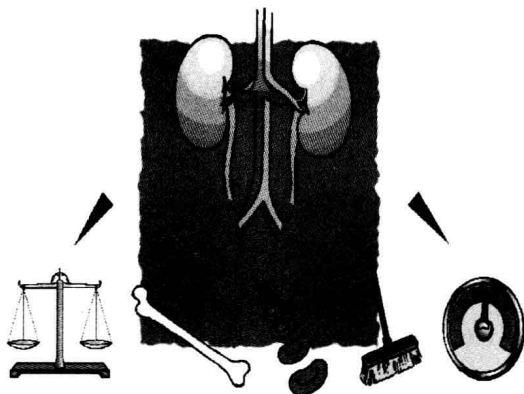
▶▶ 尽量不用或少用肾脏毒性强的药物，最常见的肾毒性药物，如庆大霉素、链霉素等氨基糖苷类抗生素及抗结核药利福平、磺胺类药物、造影剂等都有不同程度的肾毒性，应尽量避免使用。必须用时，一定要在医生的指导下用药。尽量避免或减少与肾毒性强的各种毒物接触。

8. 哪些生活习惯伤肾？

很多人都通过各种药物保护肾脏，其实，生活中的不良饮食和生活习惯也可伤害你的肾。

▶▶ 不爱喝水 体内新陈代谢的废物主要是由肝脏和肾脏处理，肾脏主要负责调节人体内水分和电解质的平衡，代谢生理活动所产生的废物，并排于尿中，但在其进行这些功能的时候，需要足够的水分进行辅助。

解决方法 多喝水可以冲淡尿液，让尿液快速排出，不仅能预防结石，也可使摄



食太多盐时有利于尿液变淡，从而保护肾脏。

▶▶ 爱喝啤酒 如果已经患了肾脏疾病，又大量喝啤酒，会使尿酸沉积导致肾小管阻塞，造成肾脏衰竭。

解决方法 如果在验血的时候，发现肾脏有问题，恐怕此时肾功能已严重受损，与其等验血来了解肾脏，还不如平时定期进行尿检，因为验尿是了解肾脏最为简便快捷的方法。

▶▶ 食用蔬菜水果不当 多吃蔬菜水果有益健康，这是一般人的观念，不过对于有慢性肾功能障碍的人来说，蔬菜水果这些平常被认为有天然降血压作用的食物中含高钾，长期食用反而会造成肾功能损坏。

解决方法 如果患有慢性肾功能障碍，就应该注意适当食用蔬果，避免影响肾脏。不喝太浓的蔬果汁、火锅汤、菜汤，饮食以清淡为宜。

▶▶ 用饮料代替开水 大部分人不爱白开水的平淡无味，相比之下，汽水、可乐等碳酸饮料或咖啡等饮品成为白开水的最佳替代者。但是，这些饮料中所含的咖啡因往往导致血压上升，而血压过高是伤肾的重要因素之一。

解决方法 尽量避免过多地喝饮料，以白开水取而代之，保持每日饮用8大杯水以促进体内毒素及时排出。

▶▶ 吃太多肉 美国食品协会曾建议，人类每日每千克体重的蛋白质摄取量为0.8g，也就是说一个体重50kg的人，每日只能摄入40g蛋白质，因此一天不能吃多于300g的肉，从而避免对肾脏造成伤害。

解决方法 应控制每餐肉类和豆制品的摄入量，慢性肾炎的患者，这个量应该再减少。

▶▶ 吃太多盐 盐是让肾负担加重的重要元凶。饮食中的盐分95%由肾脏代谢，摄入太多，肾脏负担加重，再加上钠会导致人体水分不易排出，又进一步加重肾脏负担，从而导致肾脏功能减退。

解决方法 每日摄盐量应该控制在6g以内，其中3g可以直接从日常食物中获得，因此，食物调味时应该保持在3~5g以内。值得注意的是，方便面中的盐分特别多，