

健康飲食指引 慢性腎臟病早期患者

人類的腎臟外形像一顆豆子，尺寸約一個拳頭大小。大部分人有兩顆腎，脊柱兩側各一顆，位於胸廓下方。腎臟的主要功能有：

- 1 調節人體內的水分平衡
- 1 幫助身體排出廢物
- 1 平衡礦物質（例如鈣）
- 1 合成荷爾蒙（例如負責控制血壓和紅細胞生成的荷爾蒙）

慢性腎臟病（CKD）分為五個階段。早期（1、2期），您的腎臟可能運轉正常，沒有任何症狀。在每個階段，身體排除多餘水分和廢物的能力會逐漸下降。

在腎病早期，主要目標是幫您的腎臟延長發揮作用的時間。健康均衡的飲食（例如蔬菜和水果、全穀物和蛋白質食品）能起到幫助作用。如果您有高血壓或糖尿病，可以通過改變生活方式以及服用醫生開具的藥物來進行管控。營養師能幫助您規劃適合您身體狀況的飲食

如果您的腎臟繼續喪失功能，您的醫生或營養師可能會建議您對飲食進行其他改變。沒有一種飲食適合所有腎臟病患者。



您可採取的步驟

1. 攝入足夠的蛋白質，但不要過量。

蛋白質對於構建和修復身體組織、癒合傷口和對抗感染非常重要。蛋白質攝入不足可能會導致肌肉萎縮和營養不良，但蛋白質攝入過量可能會導致腎功能下降。對大部分成人來說，每千克（kg）體重對應約0.8-1.0 克（g）蛋白質。

- 1 攝取各類蛋白質食物能幫您形成健康的飲食習慣。蛋白質常見於：豆類、堅果、種籽、豆腐、強化大豆飲品、魚類、貝類、蛋、禽、瘦紅肉（包括野味）、低脂奶、低脂優格、低脂克菲爾、低脂肪和低鈉奶酪。
- 1 富含蛋白質的食物要占到每餐的¼。比如：¾杯煮熟的豆子、小扁豆或豆腐；¼杯堅果或種籽；75克（2½盎司）肉、魚或禽類；2個蛋；¾杯優格；50g（1½oz）奶酪；1杯奶或強化大豆飲品。

2. 將每日的鈉攝入量控制在2000 mg。過多的鈉可能導致高血壓和腳踝與腳部腫脹。大部分加拿大人的鈉攝入量都偏高。鈉的主要來源是加工食品，包括烘焙食品、開胃小吃、主菜、熟食、熱狗、奶酪、湯、醬汁與調料。

- | 如果您喜歡使用鈉含量較高的加工食品，應降低攝取頻率並減少攝取量。請選擇低鈉或不含鈉的食品。
- | 選擇低鈉食品時，請參閱食品營養成分標籤。每日營養攝取值百分比（%DV）能告訴您食品的鈉含量：5%屬於較少範圍，15%或以上則偏高。
- | 您應常吃水果和蔬菜、全穀物及蛋白質食品等天然食物，這些食物的鈉含量較低。
- | 限制食鹽攝入量，因其鈉含量很高。可以用大蒜、洋蔥、檸檬、薑和香料（如羅勒、芫荽或薄荷）進行調味。
- | 不要使用含鉀的食鹽替代品。

3. 飲用足夠的水，保證體內水分。總的來說，如果您的尿液是淡黃色或清澈，就意味著您飲用了足夠的液體。您無需限制液體攝入，除非醫生建議您這麼做。

4. 避免攝取食品中添加的磷酸鹽成分。這種類型的磷元素很容易被身體吸收并在人體內累積。它會導致皮膚瘙癢、關節疼痛和骨質疏鬆。加工食品、快餐、可樂、深色碳酸飲料及一些冰茶都含有磷酸鹽。請認真閱讀食品成分標籤，並留意其中的「phosph」（磷）字樣，這代表其中有含磷的添加劑。比如磷酸鈉（sodium phosphate）和磷酸（phosphoric acid）。

5. 您無需限制攝取食物中的鉀和天然存在的磷，除非您有高血壓，醫生建議您這麼做。

6. 如對自己的體重存在關切，請尋求幫助。

- | 體重過輕會使您更容易患上腎臟病併發症。
- | 如果您體重過重，減重能幫助延緩腎功能的流失，並控制血糖和血壓。
- | 如有下列情況，請諮詢您的醫生或營養師：
 - | 體重過輕
 - | 不明原因體重減輕
 - | 進食存在障礙
 - | 希望就改變飲食獲得建議。

7. 在服用任何天然健康產品（例如草藥、維他命和礦物質，它們可能會對您的腎臟造成損害）前請諮詢醫生

8. 請向您的醫生諮詢是否可以飲酒。
9. 保持運動能提升健康水平，管控慢性病症。參加體育鍛煉對大部分人都是安全的。如有任何病症或傷情，請在進行運動前諮詢醫護人員或符合資質的運動專業人士。
10. 不要吸煙。吸煙可能會加速腎功能的流失。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「Cantonese」），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 1 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。

