

速览：

您肾脏的健康饮食

提供伊洛卡诺语、韩语、普通话和萨摩亚语版本。

如需查看其他语言版本，请访问

www.malamakidney.com/QuickFacts

提供者：

**MALAMA KIDNEY CENTER
KOKUA KALIHI VALLEY**

扫描选择其他语言



占位符二维码。



肾病患者的健康饮食

如果您的医生告诉您患有慢性肾病 (CKD)，请不要感到孤单。夏威夷有超过 20 万人患有慢性肾病。

肾脏对您的健康至关重要。健康运作的肾脏能够：

1. 过滤血液，清除体内的废物，包括多余的盐和水
2. 帮助生成新的红细胞
3. 帮助控制血压，以及
4. 平衡体内的矿物质含量，如盐、钙、钾和磷。



您进食和饮用的东西可以帮助您的身体保持健康。

有些食物比其他食物更适合您。从头开始烹饪和准备食物可以让您吃得更健康。如果您患有慢性肾病，健康饮食是护理肾脏和改善整体健康的最重要方法之一。

重要的是要记住，每个人的营养需求是不同的。以下是通用指南。请与您的医生、营养师和医务人员合作，根据您的特定需求选择合适的食物。



1. 选择低钠（盐）的食物。
2. 少糖饮食，尤其是如果您患有未受控制的糖尿病。
3. 在购买或食用前阅读食品标签。
 - 注意避免食用磷和钾含量高的食物。
4. 选择坏脂肪含量较低的食物。
5. 摄取适量且适当种类的蛋白质。
6. 现在就开始健康饮食的调整。

选择低钠的食物。

(通常以盐的形式存在)

您的身体需要适量的钠才能正常工作，但过多的钠会导致健康问题。钠存在于许多食物中，盐是最常见的来源。

高钠饮食可导致：

- ⇒ 高血压
- ⇒ 肾脏压力增加
- ⇒ 水潴留和肿胀加剧



如何降低食物中的钠含量？

限制或避免在您的烹饪中添加加工食品、即食或市售调味料、酱汁、汤料和盐。例如，少吃午餐肉等食物，减少食用高盐的酱油（日本酱油）。

烹饪时，使用洋葱、大蒜、辣椒、胡椒、生姜、蘑菇、香草和香料调味。使用柠檬、青柠或少量醋代替餐桌上的盐。食用罐装蔬菜和豆类前，用水冲洗。



减少您饮食中的糖分。

糖的来源有多种形式，但主要分为两类，即天然存在的糖（如新鲜水果中的糖）和添加糖。

高血糖会损害血管和肾脏的过滤功能，尤其是对于糖尿病未得到控制的患者。当这种情况发生时，肾脏无法有效清洁血液，导致水、盐和废物在血液中积聚。

天然糖是存在于新鲜、未加工的水果中的糖。这些天然糖为我们的身体提供能量以及其他必要的营养物质。

添加糖是指添加到营养价值不高的食品和饮料中的糖，如苏打水、糖果和甜点中的糖。

为了帮助控制血糖，重要的是摄入含较少天然糖和添加糖的食物和饮品。多喝水，少喝果汁或水果味饮料。



饮食中糖分过多会导致：

- 糖尿病
- 炎症
- 肥胖
- 免疫力低下
- 牙齿蛀蚀
- 心脏病



您的医生和营养师将帮助您确定适合您的食物和膳食计划。仔细阅读食品标签是开始改变饮食习惯的最佳方式之一。

食品标签 — 在食用前阅读！



如果您患有慢性肾病，您可能需要限制饮食中的某些营养成分，如钠、磷和钾。您也应限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。请阅读营养成分标签，帮助您选择有益肾脏健康的食物，并将从医生和营养师那里学到的饮食建议付诸实践。

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

份量信息：这部分告诉您营养成分标签中的食物量。可以是杯、片或其他计量单位。

卡路里：食物标签显示每份食物的卡路里数，告诉您从该份量的食物中获得多少能量。查看食品标签上的卡路里有助于您管理每日摄入量，以保持平衡和健康。

营养成分：食品标签上的营养成分类似于食物中的特殊成分，帮助您平衡饮食，摄取身体保持健康所需的食食物。这些成分包括脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等。

每日百分比值 (%DV): 每日值百分比值 (DV) 告诉您一份食物中的营养成分对日常饮食的影响程度。5% 或以下表示摄入量低, 20% 及以上表示摄入量高。

成分列表: 食品标签上的成分列表告诉您用于制作食品的所有成分。成分按含量从大到小排序。因此, 如果糖是列表中的第一个成分, 说明该食品中含有大量糖。

查看成分列表可以帮助您准确了解您自己吃的是什么, 以及是否有任何成分应避免食用。

寻找仅含有少量成分且尽可能接近其天然形式的食物。



Nutrition Facts	
28 servings per container	
Serving size	1 package (18g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Insoluble Fiber 2g	
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.2mg	2%
Potassium 30mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients:
Popcorn, Sunflower Oil and Salt



- 一般而言, 尽量选择以下营养成分含量更健康的食物:
- 钠/盐含量在 5 克或以下
- 添加糖含量在 5 克或以下
- 钾含量在 200 mg 以下
- 如果您的医务人员建议低钾饮食, 则钾的 DV 百分比值应为 5% 或以下。

高钾食物

注意磷和钾的摄入

您的身体需要少量磷和钾才能正常工作。过多会导致健康问题和骨骼无力。随着肾功能因慢性肾病而下降，可能更难清除体内多余的磷和钾。并非每个人都需要限制磷和钾的摄入量，因此请咨询您的医生或营养师以了解您的需求。

钾 — 如果您需要降低钾的摄入量，请尽量少吃或避免食用香蕉、牛油果、木瓜、芋头和芋叶、椰子、面包果和土豆等食物。如果您饮用牛奶等乳制品，请选择不添加钾的产品。您的医生将通过实验室检测检查您的钾水平，并在需要时帮助您调整或改变饮食。



低钾食物



磷 — 身体需要适量的磷才能正常工作，但如果您已经患有慢性肾病，过多的磷会使肾脏损伤恶化。天然来源的高磷食物包括全谷物、豆类、坚果和种子。

因为它们富含纤维，有助于减少身体对磷的吸收，所以对您更有益。



磷和钾的添加剂：

大量的磷和钾以化学添加剂的形式加入加工食品中，以改善风味、口感或延长保质期。但它们没有增加很多营养价值，可被身体迅速吸收，并可升高体内的磷和钾水平。慢性肾病患者应避免食用富含这些添加剂的食物。

添加钾的食品含有包含“钾”一词的成分，例如氯化钾。

名称中包含“磷”字样（如“磷酸二钠”）的成分，则表明食物中添加了磷。

少吃这些添加剂含量高的食物，例如：

- ⇒ 苏打水
- ⇒ 罐装肉类（如午餐肉、维也纳香肠）
- ⇒ 烘焙食品
- ⇒ 薯片和饼干
- ⇒ 熟食（如萨拉米香肠、意大利红肠）
- ⇒ 粉末状汤和汤料

选择有益心脏健康的食物

脂肪很重要，因为它有助于您的身体产生能量并吸收维生素。但过多的不健康脂肪会增加胆固醇，损害心脏。

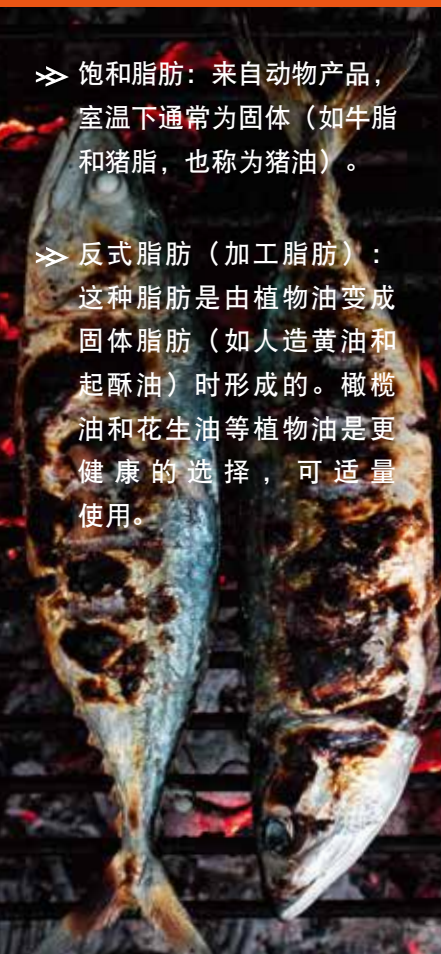
尽量减少脂肪的摄入，尤其是限制或避免摄入饱和脂肪和反式（加工）脂肪，它们会升高胆固醇。

⇒ 饱和脂肪：来自动物产品，室温下通常为固体（如牛脂和猪脂，也称为猪油）。

⇒ 反式脂肪（加工脂肪）：这种脂肪是由植物油变成固体脂肪（如人造黄油和起酥油）时形成的。橄榄油和花生油等植物油是更健康的选择，可适量使用。

如何降低脂肪摄入量？ 这里有几种方法。

- ⇒ 避免或减少食用油炸或以这种方式烹制的食物，如炸鸡或炸鸡排。以烧烤、炙烤、烘烤、焙、气炸或炒代替，或选择用这些方法烹制的食物。
- ⇒ 烹饪时使用不粘烹饪喷雾或少量橄榄油，不要使用猪油或起酥油。
- ⇒ 烹饪前从肉类中去除多余的脂肪，并去除家禽的皮。
- ⇒ 从汤中撇去脂肪。



食用适量和适当类型的蛋白质

我们需要蛋白质来修复身体的日常磨损，并构建和支撑肌肉。蛋白质来自动物和植物。为了保护您的肾脏并保持健康，摄入适量的动物和植物蛋白非常重要。

摄入过多的动物蛋白质会给身体增加更多的酸性物质，从而产生更多肾脏必须清除的废物。

动物蛋白

（高脂肪，低纤维）

- 牛肉
- 猪肉
- 家禽：鸡肉与火鸡肉
- 鱼类
- 鸡蛋

*高质量的蛋白质有助于构建和修复肌肉。



植物蛋白

（低脂肪、高纤维）

- 豆腐
- 斑豆
- 扁豆
- 红腰豆
- 鹰嘴豆
- 绿豆

*帮助控制血糖和改善消化。



尽量将动物蛋白质限制在每天3-4盎司，相当于一张卡片的大小、一张支票簿的大小或您的手掌大小。



您接下来该怎么做？您现在可以从小幅饮食调整开始。

我们吃的食物及其频率会对健康产生长期影响。

今天开始对饮食进行小幅调整很重要。这些变化可能有助于减缓肾病的进展，提高治疗效果。

找到最适合您的饮食可能很棘手，因为每个人的情况不同。如需更多帮助，请咨询您的医生和营养师。他们可以帮助您做出最佳食物选择，以管理您的肾病并改善您的整体健康状况。

获取更多信息，请访问：

- ⇒ **ALOHA 肾脏分级**
<https://www.alohakidney.com>
- ⇒ **美国国家肾脏基金会**
<https://www.kidney.org>
- ⇒ **美国食品药品监督管理局**
<https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>



由社区合作伙伴创建

本慢性肾病教育系列旨在解决缺乏慢性肾病文化相关和翻译信息的问题。衷心感谢以下合作者，为我们整个社区的利益自愿提供资源并捐赠资金编写了这些材料。特别感谢超级志愿者 Julia Takata 对这项工作的奉献。

