



透析患者的饮食指导

慢性脏病终末期的患者在因肾脏功能下降而需要接受血液透析治疗, 这种治疗方法可以清除体内的代谢毒性产物及多余的水分, 但同时也会产生组织蛋白和维生素的丢失, 加上尿毒症本身带来的厌食、感染、代谢紊乱而使患者极易发生营养不良。营养不良是维持血液透析治疗患者常见的并发症之一, 与患者的患病率及死亡率显著相关, 是预测合并症和死亡率的指标之一。

良好的饮食护理对于延长透析患者的生存时间, 减少血液透析并发症, 提高透析患者的生活质量, 增强患者的日常活动能力均有重要意义。血透间期的饮食护理格外重要。

因此, 可以说: 科学饮食=延长生命。

前篇 营养不良的原因

1.非透析因素:

- ◆ 营养摄入不足

饮食限制 → 控制体重超计划增长

体内毒素 → 长期食欲不振

药物副作用 → 刺激肠胃

- ◆ 机体消耗丢失多

酸中毒、电解质紊乱、并发感染、心衰、内分泌功能紊乱等

2.透析因素:

- ◆ 透析中蛋白、氨基酸、维生素的丢失、代谢的增加

- ◆ 透析不充分

- ◆ 透析影响消化功能

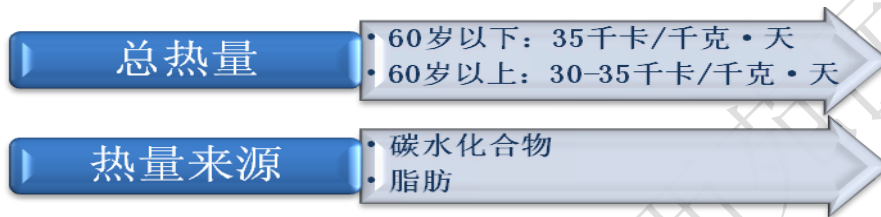
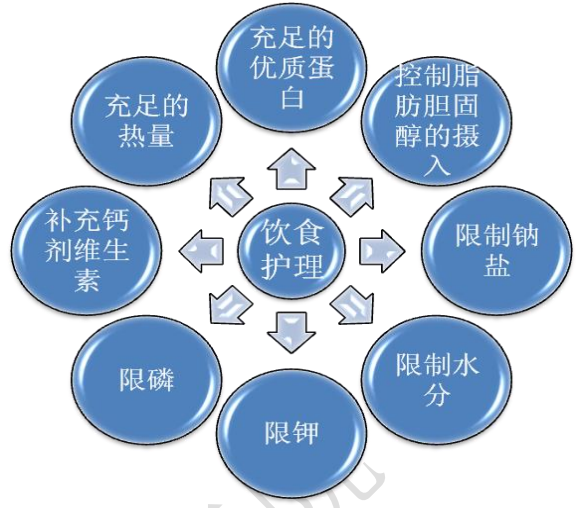
- ◆ 透析并发症

3.其他因素: 个人饮食文化习惯, 精神状况, 经济状况等。

中篇 饮食原则

一、保证充足的热量供应

热量摄入必须充足，充足的营养储存可以防止体内蛋白质因提供热量而分解产生毒素。其中热量的 50%应由碳水化合物提供，30-35%应由脂肪提供。患者极度消瘦或过度肥胖时总热量应适当增减。



二、优质蛋白质的摄入

血液透析患者长期的蛋白不足会造成机体的负氮平衡，必须保证蛋白质的量与质。按透析次数提倡的蛋白质供应如下表：

透析次数	蛋白质供应量
每周透析 2 次	1-1.2g/(kg · d)
每周透析 3 次	1.5g/(kg · d)

其中优质蛋白质应占摄入量的 50%-70%

优质蛋白质的来源（动物蛋白为主）：牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。

非优质蛋白（植物蛋白为主）：米、面，水果、蔬菜、豆类等

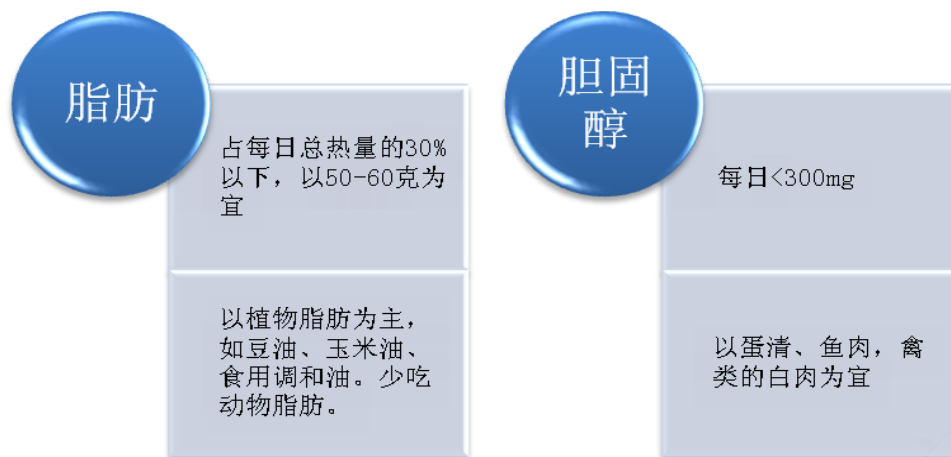
举例：

一位 50 千克体重的每周透析三次的患者每天需摄入：

总蛋白质：50×1.5=75 克；优质蛋白：75×50%=37.5 克

三、低脂、低胆固醇饮食

尿毒症的患者会伴有脂肪代谢紊乱，血液透析对于大分子物质，如胆固醇则不易清除，因此应减少膳食中脂肪的摄入，以防加重高脂血症及动脉硬化。



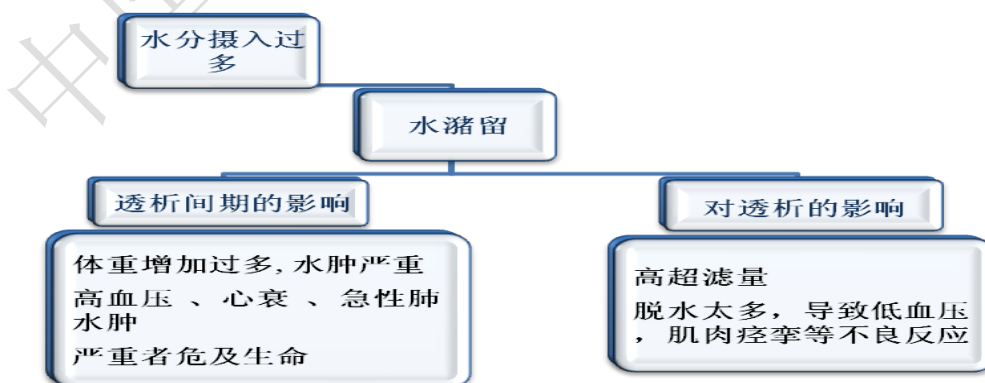
四、限制钠盐摄入

钠盐摄入过多，容易导致水摄入过量，加重水钠潴留。因此透析患者需要不同程度的限制钠盐的摄入，一般每天应限制在 3-5 克。严重高血压的患者更需要严格限制钠的摄入。

限盐小技巧：

- ◆ 少吃香肠，火腿，酱菜，榨菜，豆腐乳，咸菜，豆腐干等加工和腌制食品。
- ◆ 酱油，味精，番茄酱等含有大量的钠，需限制。
- ◆ 尽量选择天然食品，享有食材本身的鲜味。
- ◆ 烹调上可多利用白糖，白醋，葱姜蒜，五香，肉桂，花椒，香菜，柠檬等香辛料使食物有其它风味，增加食物的可口性。
- ◆ 炒完菜后再放盐也是避免盐分过多的好方法。
- ◆ 家中备用限盐勺准确掌握每日盐量。

五、水分平衡原则



(一) 总原则：量出为入，保持平衡

(二) 控水目标：两次透析间期的体重增长应该控制在干体重的 3-5%的范围

内，体重增加不超过 2-3 公斤

出量：尿量、吐泻量、汗液、透析脱水量等

入量：饮水量、食物药物中含水量、体内新陈代谢内生水

按透析次数容许的水分摄入量

每周透析 1 次	前一日尿量+100ml
每周透析 2 次	前一日尿量+300ml
每周透析 3 次	前一日尿量+500ml

常见食物含水量一览表

食物名称	重量 (克)	含水量 (毫升)	食物名称	重量 (克)	含水量 (毫升)
牛奶	100 毫升	87	饼干	100	0
豆浆	100 毫升	90	面包	50	17
米粥	100 毫升	90	苹果	100	85
米饭	100	71	香蕉	100	77
挂面	100	10	桃子	100	88
带汤面条	100	86	橘子	100	77
包子	75	51	梨	100	87
馒头	50	51	西瓜	100	94
糖包	50	40	葡萄	100	88
花卷	50	40	西红柿	100	96
烙饼	50	37	黄瓜	100	96
蛋糕	45	19	鸡蛋	100	63

(三) 如何评估体内水液平衡

每天早晚称量体重，评估一下水份是否摄取太多。

透析间期体重增长：应控制在总体重的 5%以内。

举例：

一位体重 60 公斤的患者，透析间期的体重增长不易超过：

$60 \times 5\% = 3$ 公斤，平均不超过 1 公斤/天。

测体重时要注意：同时间、同磅秤、同地点

(四) 控制水分摄入的技巧

1. 每天三测，心里有数。

◆ 测尿量



◆ 测量入水量：饮水、服药用的水等

◆ 测体重

2. 利用带刻度的杯子，有计划的喝水，养成小口喝水的习惯。
3. 不吃或少吃高盐食物，如酱菜、咸菜、熏肉等，减轻口渴的感觉。
4. 不要**过量**摄取含水分多的食品，如茶、啤酒、菜汤、果汁、多汁水果、多汁蔬菜、牛奶等。要控制这些含水多的饭菜：汤、炖过的菜、面条等。
5. 将部分水冻成冰块，口渴时含在口中。
6. 可在饮水中加入柠檬片或薄荷叶。

六、避免高钾血症

(一) 高钾血症的危害：

肌肉：四肢乏力，手足及口周麻木等

心脏：心率减慢，心室纤颤，心脏骤停

(二) 严格控制钾的摄入：每日摄入量：2-3 克

常见食物含钾量一览表（每 100 克食物为单位）

紫菜	1640	雪里红	401	鲜枣	245
黄豆	1530	牛肉	378	小米	239
海带	1503	猪肉（肥瘦）	330	黄瓜	234
豆腐丝	1306	杏	370	大黄鱼	227
绿豆	1290	油菜	346	胡萝卜	217
花生（炒）	1004	黄豆芽	330	大白菜	199
腐竹	705	茴香	321	柑橘	199
菠菜	502	莴苣	318	韭黄	197
冬笋	587	菜花	316	白萝卜	196
甘薯	503	韭菜	290	标准粉	195
马铃薯	502	茭白	284	荔枝	193
菠菜	502	小白菜	274	番茄	191
玉米面	494	樱桃	258	柿子椒	180
香蕉	472	桃	252	芹菜	163

含钾低的食物： **水果类**：苹果、甘蔗、鸭梨、西瓜

蔬菜类：冬瓜、丝瓜、佛手瓜、西葫芦

(三) **除钾小技巧**：

1. 根茎类应去皮切薄片后用水浸泡一日，中途间断换水，可减少钾含量 1/2-2/3。
2. 蔬菜可浸泡半小时以上切碎焯烫后再烹调，可减少摄入钾 1/2-2/3。
3. 水果加糖水煮过后弃水食用，可减少钾 1/2。
4. 蔬菜买回后超低温冷藏，比新鲜时含钾量可减少 1/3。

七、避免高磷血症

高磷血症可引起继发性甲状旁腺机能亢进，软组织钙化及肾性骨病，而且高磷患者皮肤瘙痒严重，影响日常生活。透析患者每天磷的摄入量控制在 800-1000 毫克/天。

常见的高磷食物 (>300mg/100g):



肉类 奶类 蛋黄 动物内脏 豆类 全谷类 口蘑 汽水

常见的低磷食物:



冬瓜 胡萝卜 苹果 梨 海参

常见食物含磷量一览表 (每 100 克食物为)

牛乳粉	883	挂面	260	冬笋	56
紫菜	710	青鱼	246	菠菜	53
蟹	616	小米	240	小白菜	48
腐竹	598	海带	216	山药	42
黄豆	571	豆腐干	204	柿子椒	27
鸡蛋黄	532	松花蛋	200	河虾	23
甲鱼	430	瘦肉	177	鸡蛋白	16
香菇	414	富强粉	162	海参	12
花生	399	鳗鱼	97	南瓜	9
绿豆	360	马铃薯	64	苹果	9
油豆腐	299	黄鳝	62	韭黄	9
标准粉	268	芹菜	61	葡萄	7
油条	153	草鱼	30	鸭梨	5

八、补充钙剂和维生素

1. 多食用含钙食物及富含维生素的食物。

2. 避免酗酒，吸烟，喝咖啡等导致钙质流失的不良嗜好。
3. 避免汽水、可乐等妨碍钙质吸收的饮品。
4. 补钙时注意限磷：如熬骨头汤或炖排骨，将其在清水中煮沸三分钟后弃水再加水炖煮，可去除骨中磷 1/3-1/2。

常见食物含钙量一览表（每 100 克食物为单位）

海带	1177	油菜	140	鸡蛋	55
牛乳粉	1030	菠菜	72	标准粉	38
黄豆	367	炒花生	71	大黄鱼	33
紫菜	343	黄豆芽	68	胡萝卜	30
北豆腐	277	干枣	61	圆白菜	32
雪里红	234	松花蛋	58	甜瓜	29
小白菜	163	柑橘	56	豆浆	25
芹菜	160	白萝卜	49	茄子	22

后篇 饮食相关指导

（一）合理烹调

1. 日常多采用蒸，炒，煮的方法做菜，既省时又保持食物营养。
2. 少用煎炸烤，熬的烹调方法，因为这样做出的食物含有甲基胍（一种尿毒素），对尿毒症患者不利。
3. 避免用铜，铝炊具。

（二）有效的解渴方法

1. 把水果汁、牛奶冻成冰块，口渴时含在口中，让冰块慢慢溶化 化了就吐掉。
2. 含不太甜的硬糖果，嚼口香糖或挤一点柠檬汁在嘴里，减少口渴的感觉。
3. 稍微口渴时，用棉花棒湿润嘴唇或漱口，十分口渴时再小量喝水。
4. 透析前含氯废物增多，渗透压增高，比较容易口渴，可适量多喝一点水。

（三）适当运动，增加出汗

试着做轻度运动或找事情做，尽可能使身体保持活动状态。促进排汗，减轻想喝水的感觉。心功能较差的人，要控制运动量。

（四）养成每日定时排便的习惯，便秘时可用甘油或石蜡油，通便灵，乳果糖等。

西苑医院护理部透析室护理组