

慢性肾脏病患者的营养攻略

文 / 川北医学院附属医院 刘佳丽 张和平



人吃五谷、经风雨才能长大，其间从外到内我们有很多“保护伞”，保护我们尽可能远离威胁。其中，肾脏是最重要的“保护伞”之一，它是人体内重要的排毒器官，在机体代谢过程中起到关键作用。

肾脏功能受损的患者，可能出

现排毒不及时或不充分，因此这类患者主要有“两不敢吃”——这不敢吃，那不敢吃——生怕“祸从口入”；但是，过分严格的“忌口”很可能导致热量摄入不足，容易造成营养不良。慢性肾脏病患者营养不良临床表现为低白蛋白血症、微炎症状态、

进行性骨骼肌消耗等，通俗来说就是消瘦、虚弱、精神萎靡，总是觉得疲劳、乏力，一不小心还会出现严重感染甚而威胁生命安全。

所以，对于慢性肾脏病患者来说，“怎么吃”是一门很大的学问，需要好好说道说道。

问题一：慢性肾脏病患者应该如何吃？

慢性肾脏病患者应该如何吃，概括起来主要包括以下三点：

1.要少吃

这里的“少吃”主要指少吃盐。正常人每天摄入的食盐量在5 g左右（大约1啤酒瓶盖）较适宜，过多的食盐摄入会增加肾脏的负担，导致血压升高、肢体水肿。在此基础上，肾病患者还需要进一步限制食盐摄入，每日摄入2~3 g食盐即可。需要提醒的是，腊肉、香肠、烤串等“重口味”食物中含有大量的食盐，注意能不吃就尽量不吃。

但是，凡事过犹不及，我们也不能吃得过于清淡，以至完全不吃盐，长期盐摄入不足可能出现低钠血症，引起头晕、乏力，甚至晕厥。

2.不乱吃

首先需要强调一点，作为中华文明的瑰宝，中医药文化博大精深、源远流长，数次挽狂澜于既倒、扶大厦于将倾，在漫漫历史长河中闪耀着独特的光芒；但是，中医用药强调辨证论治，路边随意吆喝的偏方、野外随便挖来的花草不曾经过辨证论治，与中医药并无太多的关系，乱吃很可能引起或加重肾脏损害。此外，也不要乱吃保健食品、减肥药品等，保证正常饮食，同时遵医嘱补充即可。

3.别多吃

对于患有慢性肾脏病的患者，他们肾脏排泄和代谢废物的能力大大减弱，蛋白质分解代谢后产生的废物更容易蓄积在体内成为毒素。因此，他们需要低蛋白及优质蛋白饮食，即做到蛋白质摄入少而

精。这样既能缓解肾脏的负担，又能满足机体对营养最基本的需要，纠正低蛋白血症，平衡蛋白质的出入量。低蛋白饮食应在限制总蛋白的基础上，注意补充必需氨基酸，如复方 α -酮酸制剂，同时需要保证优质蛋白质饮食。

那么，什么才是优质蛋白质饮食呢？让我们接着往下看。

问题二：什么是优质蛋白饮食？

优质蛋白质指必需氨基酸的种类多、含量高的蛋白质，日常生活中常见的包括牛奶、鸡蛋、各类动物（如鱼、鸡、猪、牛、羊）肉等。因此，患者不必对牛奶、鸡蛋敬而远之。

问题三：慢性肾脏病患者能吃豆制品吗？

提起蛋白质，大家一定会想到各类以大豆、豌豆、蚕豆等豆类为主要原料加工而成的豆制品。但是，慢性肾脏病患者能吃豆制品补充蛋白质吗？

简单来说，为保证食物种类的多样性，可适当食用豆制品以补充蛋白质，但总量不宜过大。另外，需要注意的是，相比普通豆制品，未经加工的豆类的蛋白质、嘌呤、矿物质等含量更高，会额外增加肾脏排泄的负担，尽可能不吃。

问题四：慢性肾脏病患者如何选择肉类？

肉类就是前面提到的动物肉，包括猪肉、牛肉、羊肉、鸡胸脯肉、鸭胸脯肉以及各种鱼肉等。相对肉类的选择，我们更应该强调烹饪的

方式——为减少盐的摄入，推荐烹饪前焯水，烹饪时采用蒸、煮等方式。另外，选择新鲜的肉类，减少腌制、熏制肉类，比如腊肠、腊肉、罐头、肉肉等。

问题五：慢性肾脏病患者如何选择蔬果？

慢性肾脏病患者常合并钾、磷、钙等电解质代谢障碍，容易出现高钾、高磷等电解质紊乱，所以需要限制食用富含钾、磷的蔬菜和水果。蔬菜方面，首推瓜类蔬菜；少吃干菌类、杂豆类，深绿色蔬菜应少吃或者焯水后再吃。水果方面，少吃香蕉、桔子、火龙果等。

问题六：应该如何看待“发物”？

“发物”更多的是一种传统且模糊的概念，并没有科学依据，具体定义也并不清楚；但是，其却被很多人极力推崇，认为“发物”特别容易诱发某些疾病（尤其是旧病）或加重已发疾病。他们认为鸡蛋、鸭蛋、鸡肉、牛肉、羊肉都很“发”，不能吃；其实恰恰相反，这些食物都是优质蛋白质的来源。因此，需要理性看待饮食，避免将“控制”变成“禁忌”。

良好的营养攻略可以减少无用或有害物质摄入，减少代谢废物，维持水、电解质及酸碱平衡，减轻肾脏负担，延缓病情发展，对于慢性肾脏病的治疗必不可少。期望广大“肾友”可以及时纠正不良饮食习惯，提高生活质量，保护肾脏健康。

张瑜 王天