

关于透析病人饮食的管理





概述

患了肾功能衰竭，人体重要的排泄器官和内分泌器官发生紊乱，水电解质失去平衡，不能像正常人那样新陈代谢、排泄毒素。

透析病人与非透析病人的饮食要求不同

：并不是越限越好，有些透析病人仍抱着低蛋白饮食的概念而不敢进食，这是错误的。



血液透析患者饮食应注意事项

血液透析患者必须养成良好的饮食习惯。
摄取热量分类应为

55%~60%来自糖类

20%~25%来自脂肪

10%~15%来自蛋白质

糖类的摄入量为每日每千克体重5—6克，
脂肪的摄入量为每日每千克体重1.3—1.7
克，应以植物脂肪为主。如患者极度消瘦
或过度肥胖时总热量应适当增减。

血透病人透析时饮食应注意项





1. **应增加蛋白质摄入量**：血透病人透析时有些蛋白质会随透析液丢失，应增加蛋白质摄入量和优质蛋白的比例，**每天摄取蛋白质应为1—1.2g / kg体重，少食用植物蛋白**，植物蛋白含非必需氨基酸较多，如豆制品、玉米等。
2/3来自动物蛋白质：如鱼、贝类、肉类、牛奶、蛋黄。1/3来自植物：如黄豆及素食类制品。



2. 高热量和高碳水化合物饮食：为保证蛋

白质有效发挥其作用，应摄取充足的热量，每天需30-35kcal / kg的热量，为减轻尿毒症病人脂代谢紊乱，应少食动物内脏、动物油脂等，多食鸡蛋、瘦肉、鱼、牛肉等优质动物蛋白。60岁以下的以 35 kcal/kg的热量为好。

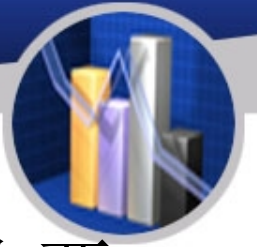


3. 应保持维生素的摄入：慢性肾衰可使水

溶性维生素发生改变，病人钙、磷及骨骼的代谢功能发生紊乱，所以血透病人要不断地补充维生素，如维生素B、维生素C，（依照医嘱处方）进食新鲜蔬菜、每餐少量摄取一种水果。



4. 透析病人应严格控制钠、钾、磷盐的摄入：每天可进食钠盐6克左右，如有严重高血压或水肿，应限制在3克 / 天。烹调时使用适当的白糖、白醋、葱、蒜，增加食物的可口性（1g盐=60ml酱油=5ml黑醋）。低盐酱油及代用盐不可食用。



如血透病人血钾升高，高血钾可导致严重的心律失常，甚至心跳骤停，食品，如橘类、葡萄、香蕉、榨菜、**应避免高钾花生、胡桃、可可饮料、香菇、哈密瓜、木瓜等。禁食杨桃。**蔬菜：如马铃薯、甘薯，需烫过再烹调，勿喝火锅汤、菜汤。（为减少饮食中钾含量，可将绿叶蔬菜浸泡半小时以上，少吃菜汤，根茎类蔬菜应去皮、切成薄片、浸水后再煮。）



病人应多食高钙低磷的食品

蛋黄、动物内脏、骨髓、坚果含较多，应避免多食。

怎样作到低磷饮食

- (1) 限制酵母粉、动物内脏、蛋黄及坚果类。
- (2) 肉类先用水烫过，再煎、炒、炸。



5. 血透病人应严格控制水的摄入。

如进水过多，可能会出现心衰、高血压、急性肺水肿甚至死亡。

如一次大量超滤，又会出现低血压、呕吐、肌肉痉挛、透析后乏力等。

因此透析期间体重增加应少于3kg，每天进水量 = 尿量 + 500~700毫升。为减轻口渴感，应避免饮浓茶、浓咖啡，可在饮品中加入柠檬片或薄荷叶，或将部分饮品做成冰块，含在口中有较好的止渴作用。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/225214233122011132>