

多囊肾病成人患者的饮食改变

Diet Changes for Adults with Polycystic Kidney Disease



1. 喝水

- 开始争取每天喝2-3升水
- 含咖啡因的饮料限每天2杯
- 限制高糖饮料, 如汽水和果汁
- 含酒精饮料限每天1-2杯



2. 少吃蛋白质

- 限制动物蛋白
- 多选择豆类、豌豆、扁豆、坚果、坚果酱、种子、豆腐、毛豆和豆奶
- 乳制品限每天2份



3. 少吃钠

- 选择新鲜食品
- 查阅营养标签, 选择每份钠含量低于10%的食品
- 避免食用罐头和加工食品
- 在烹饪中少用盐和高钠酱料
- 使用不加盐的混合调味料、香草和香料
- 少吃外卖和餐馆食品



4. 增加水果和蔬菜

- 午餐和晚餐蔬菜装半盘
- 每天以水果为零食或甜点



5. 选择全麦食品

- 吃全麦面包和麦片
- 吃大麦、燕麦、糙米和野米



6. 避免含磷添加剂

- 在配料成分表中寻找PHOSPH (磷) 字样

这份多囊肾病成人患者的饮食信息表适用于肾功能较好的患者, 他们不需要注意钾、磷或过多液体的摄入。这张表要与肾脏营养师的个人化营养建议一起发放。