限制流質攝取量 - 中式食品
Fluid Restriction - Chinese Foods

有些患有腎臟疾病的人需要限制流質的攝取。請跟你的營養師了解你的流質攝取量建議。

為什麼我需要限制流質攝取量?

如果你的排尿量很少或沒有排尿,你喝下的液體就會積聚體內。

體內積聚過多的液體會導致:

- 高血壓
- 肺部積水,導致呼吸困難
- 手、臉和腳部腫脹
- 增加心臟負荷,可能導致心臟衰竭
- 透析時抽筋
- 透析之間體重增加較大。透析之間液體重量增加應不多於 _____ 公斤。

我可以喝多少流質?

每天喝不多於 _____ 杯流質
(1 杯 = 8 安士 = 250 毫升)

你可以喝的分量取決於你排尿量。

什麼屬於流質?

所有可以融化或在室溫下呈液態的食物都應計入每日流質攝取量

流質食物例子

水

冰
(1 杯冰 = 2/3 杯水)

咖啡及茶類飲料

牛奶和植物性奶類飲料

果汁

稀粥、湯和甜湯

汽水

酒精飲料

雪糕/冰淇淋

果凍

冰條和刨冰甜品

營養補充品
(例如 Ensure®, Glucerna® 和Nepro®)

減少流質攝取的貼士:

- 選擇低鈉食物以減少口渴。

- 保持良好的血糖控制。高血糖會導致口渴。

- 量度並記錄的你幾天以來的流質攝取量，以了解你喝了多少。

- 選擇較小的杯和碗。你常用的杯和碗的容量可能比你想像的多。

- 慢慢地喝流質或嘗試使用吸管。

- 用少量的水或濕軟的食物服藥。濕軟食物的例子包括: 濃粥、燕麥粥、酸奶(又稱優酪乳、優格、乳酪)，和蘋果醬。

- 吸吮冰片、檸檬片、青檸檬片或冷凍水果，如草莓、藍莓或葡萄。

- 咀嚼無糖口香糖或無糖酸糖。

- 經常刷牙。

- 用水或不含酒精的漱口水漱口。

註：本資料不取代你的腎科營養師或醫護人員為你提供的資訊。