

# 給有噁心問題者的小貼士

## Tips for People with Nausea



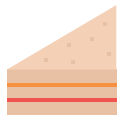
- 在一個安靜的地方進食，遠離濃烈的氣味。打開窗戶。



- 避免辛辣和肥膩的食物，也避免氣味濃烈的食物。



- 選吃清淡的食物，例如多士、貝果、餅乾和米飯。



- 選吃冷的或室溫的食物（例如焗蛋、芝士或肉類三文治）；冰箱拿出來食物，不得留外超過兩小時。



- 試吃蜜餞薑、薑餅曲奇、薑茶或薑啤。



- 沒有感到噁心時就要進食！



- 讓他人為您煮食。



- 進食完後不要立即躺下來。



- 好好護理口腔和牙齒。



- 跟腎科醫生商量用藥情況以減輕噁心問題。

# 給食慾不振者的小貼士

## Tips for People with Poor Appetite



- 多餐少食，每 2-3 小時吃一些高卡路里的餐食和小吃。



- 設定鬧鐘時間，提醒自己進餐／或吃小食。



- 胃口好的時候就吃大份一點。



- 跟家人或朋友一起進餐。



- 進食時不要同時喝飲料；飲料令您很快有飽感。



- 向營養師查詢有關營養補充品的資料。



- 若常有便秘問題，請通知您的醫生、護士或營養師。

# 味覺的改變

## Taste Changes



- 比平時多刷牙齒和舌頭。



- 使用塑膠餐具，有助減少嘗到金屬味。



- 經常漱口：餐前餐後用水喉水、蘇打汽水或礦泉水等液體漱口。



- 吃冷的食物或待至室溫時才進食；冰箱拿出來的食物，不得留外超過兩小時。



- 吃肉類或家禽類時，嘗試配以蘋果醬、薄荷啫喱醬、紅椒啫喱醬或蔓越莓醬。



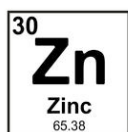
- 若食物味道太鹹，試加點糖或蜜糖。



- 使用無加鹽的調味料為食物添味。請向營養師查詢有關建議。



- 若口內有“霉味”或“爛味”，請聯絡您的牙醫或醫生。



- 向腎科醫生查詢是否需要試用鋅補充劑。

# 增加卡路里的小貼士

## Tips to Increase Calories



- 在熱的麥片、多士、煮熟的蔬菜、飯和意大利麵食中加入軟身植物牛油、健康的油或牛油。



- 在沙拉和三文治中使用大量的全脂沙拉醬和蛋黃醬。



- 在沙拉醬、意大利麵食和蔬菜中加入全脂酸奶油(sour cream)，用它作為水果和蔬菜的蘸醬。



- 在蛋糕、水果和果凍甜品的面層加放發起奶油(whipping cream)。



- 在麥片和各式菜譜中以奶油代替牛奶。



- 在意大利麵食、飯、煮熟的蔬菜和麵包產品中加入經高溫消毒的全脂芝士(例如 Havarti、車打(cheddar)或奶油芝士)。



- 在熱飲、麥片、薄煎餅及格仔烘餅中加入蜜糖、沙糖或糖漿。



- 吃多士、貝果、鬆餅、卷餅和餅乾時加上果醬、啫喱醬、柑橘類果醬或蜜糖。



- 如果有糖尿病，請向營養師查詢有關在食物加糖的事宜。



- 向營養師查詢有關使用營養補充劑的資訊。

# 無損腎臟的高卡路里餐食和小吃選擇

## High Calorie Kidney-Friendly Meal and Snack Ideas



貝果  
麵包  
牛角包  
英式鬆餅，配：



- 牛油
- 軟植物牛油
- 奶油芝士
- 果醬
- 啫喱醬或
- 蜜糖



原味快熟燕麥或  
麥乳配：

- 奶油或無加強的米奶和
- 加入蔓越莓乾或急凍藍莓

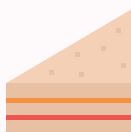


炒蛋  
煎蛋餅(奄列)

法式多士

薄煎餅

**Rice Krispies™**  
米香塊



三文治

- 烤芝士
- 吞拿魚
- 雞蛋沙拉
- 雞肉沙拉



意大利麵食或米飯  
砂鍋菜，材料：

- 吃剩的熟雞
- 低鹽罐頭吞拿魚或三文魚

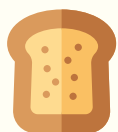


熱食或冷食的熟意  
大利麵食配：

- 肉類或雞
- 灑上橄欖油及
- 以新鮮或乾的香草調味

自家製雜錦小吃，  
混合：

- 家樂氏 Crispix™
- 桂格牌 Corn Bran™
- Post牌原味大粒Shredded Wheat™
- 蔓越莓乾和菠蘿乾



長麵包

- 檸檬
- 意大利瓜
- 酸奶油
- 菠蘿
- 櫻桃



焗鬆糕

- 莓
- 蘋果
- 燕麥
- 檸檬
- 櫻桃
- 蔓越莓
- 菠蘿



曲奇餅

- arrowroot
- 消化餅
- 燕麥
- 茶餅



發酵甜甜圈

- 糖衣
- 炸麻花
- 蘋果餡餅



蛋糕

- 牛油磅
- 天使
- 檸檬
- 香料
- 果凍卷



焗批(派)

- 蘋果
- 櫻桃
- 藍莓
- 蔓越莓
- 檸檬蛋白



考慮使用送餐計劃。請向營養師尋求意見。