

單元 13 – 家中血液透析者的健康飲食 Module 13 – Healthy Eating for Home Hemodialysis

您的飲食是視乎您接受多少透析治療而定。透析做多了，您或可吃一些先前受限制的食物。您的營養師可以因應您的健康需要和做透析的次數，協助您制定一份特定的飲食計劃。



給所有腎病患者的警告：
避免進食楊桃和喝楊桃汁。
它們對於腎病患者可以具有毒性。



切勿進食和飲用！
請向營養師查詢有關細節。

成功小貼士 Tips for success

維持良好營養 Maintain good nutrition

- 做多了透析後，您或會留意到自己的胃口變好。
- 每餐享用不同種類食物。
- 每天吃最少三餐營養均衡的餐食。均衡的餐單是包括蛋白質、澱粉質、水果和蔬菜。
- 需要時加入健康的小吃。

吃足夠的蛋白質滿足需要

Eat enough protein to meet your needs

- 多做透析會令血液中的蛋白質流失更多。
- 蛋白質食物包括奶類產品、牛肉、雞、火雞、魚、海鮮、蛋、豆腐和黃豆產品。
- 他們將給您每天吸取多少蛋白質的指引。

明白驗血結果與飲食和透析的關係 Understand how your blood tests relate to your diet and dialysis

- 知道您的血鉀和血磷水平。您必須將各項血液指數維持在安全範圍內，這是十分重要的。
- 您的營養師可以為您提供鉀和磷的食物清單。

磷 Phosphorus

- 視乎您的血磷水平而定，您可能需要繼續限制飲食中的含磷量。
- 按處方指示服用磷酸鹽結合劑。如果您做多了透析，或者可以減少甚至停用結合劑。
- 若磷水平偏低，您或需要吃一些較高磷質食物，包括奶類產品、果仁、種子、麥麩、乾豌豆和各類乾豆。
- 若磷水平持續偏低，您或需要在透析過程中加入磷酸鹽補充劑。

鉀 Potassium

- 視乎您的血鉀水平而定，您可能仍需限制高鉀食物的吸取量。
- 若血鉀水平偏低，您可以吃較多種類的水果、蔬菜和其他高鉀食物。



緊記重點：

若連續超過兩天不能進行透析，則必須限制進食高**鉀**食物，直至能回復正常的透析計劃為止。請記住，不少高磷食物同時亦是高鉀食物。

多吃新鮮食物，少吃罐頭或加工食物

Eat more fresh foods and less canned or processed foods

- 加工食物含鹽較高。少吃鹹食，例如罐頭湯、火腿、煙肉、快餐食物、豉油、醬瓜以及薯片及椒鹽卷餅(pretzels)等鹹味小食。
- 避免使用餐桌上的灑鹽樽，煮食時也少用鹽。
- 使用無加鹽的香料、香草和混合調味料。用醋和檸檬汁代替鹽。

在兩次透析治療之間監察液體吸收量以防體內積存過多液體

Monitor your fluid intake to control fluid build-up between your dialysis treatments

- 您可以飲多少液體，是基於您的體重、排尿量、血壓和透析時排走多少液體而定。
- 做多了透析，可能令您得以增加液體的吸取量。

選擇健康的脂肪，少吃飽和脂肪及反式脂肪 **Choose healthy fats and limit your intake of saturated and trans fats**

- 每星期吃 2-3 次魚。
- 選用非氫化植物牛油(軟身盒裝) 代替牛油。
- 使用較健康的脂肪，例如芥花油或橄欖油。
- 少吃包裝食物，例如餅乾和曲奇餅。
- 用焗、燒烤、上層烘烤、水煮或蒸的煮食法來代替炒炸。

- 向營養師查詢更多有關對心臟有益的飲食資訊。

按處方指示服用維他命 Take your vitamins as prescribed

- 透析越多，維他命的流失便越多。請在完成透析後按處方指示服用維他命補充劑。
- 他們或會建議您增加維他命的劑量。
- 若您目前有服用其他的維他命、礦物質或草本補充劑，請告訴營養師或醫生。

保持健康體重 Maintain a healthy weight

- 監察您的體重，盡量將之保持在健康範圍內。
- 如果對體重上升或下降有疑慮，請跟您的營養師商量。

選擇一種您享受做的運動並保持活躍 Choose a physical activity you enjoy and keep moving

- 維持活躍的生活方式可有助提升精神活力。
- 運動可以是散步、游泳或踏單車等，開始時慢慢來，其後逐漸將運動時間增加至 20–30 分鐘，每星期 5–7 次。

如果患有糖尿病，盡量控制好血糖 If you have diabetes, aim for good blood sugar control

- 按醫生建議定期用血糖機測量血糖水平，並記錄血糖讀數。
- 跟家中血液透析團隊商量您的 HbA1c 目標。
- 定時吃正餐和小食。

給有噁心問題者的小貼士

Tips for People with Nausea



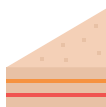
- 在一個安靜的地方進食，遠離濃烈的氣味。打開窗戶。



- 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）；冰箱拿出來的食物，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。



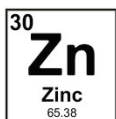
- 若食物味道太鹹，試加點糖或蜜糖。



- 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。






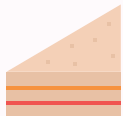


- 向營養師查詢有關使用營養補充劑的資訊。

無損腎臟的高卡路里餐食和小吃選擇

High Calorie Kidney-Friendly Meal and Snack Ideas



 <p>貝果 麵包 牛角包 英式鬆餅,配:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 牛油 • 軟植物牛油 • 奶油芝士 • 果醬 • 啫喱醬或 • 蜜糖 	 <p>原味快熟燕麥或 麥乳配:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 奶油或無加強的米奶和 • 加入蔓越莓乾或急凍藍莓 	 <p>炒蛋 煎蛋餅(奄列) 法式多士 薄煎餅 Rice Krispies™ 米香塊</p>
---	--	--

 <p>三文治</p> <ul style="list-style-type: none"> • 烤芝士 • 吞拿魚 • 雞蛋沙拉 • 雞肉沙拉 	 <p>意大利麵食或米飯 砂鍋菜,材料:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 吃剩的熟雞 • 低鹽罐頭吞拿魚或三文魚 	 <p>熟食或冷食的熟意 大利麵食配:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 肉類或雞 • 灑上橄欖油及 • 以新鮮或乾的香草調味 	<p>自家製雜錦小吃,混合:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 
--	---	---	---

 <p>長麵包</p> <ul style="list-style-type: none"> • 檸檬 • 意大利瓜 • 酸奶油 • 菠蘿 • 櫻桃 	 <p>焗鬆糕</p> <ul style="list-style-type: none"> • 莓 • 蘋果 • 燕麥 • 檸檬 • 櫻桃 • 蔓越莓 • 菠蘿 	 <p>曲奇餅</p> <ul style="list-style-type: none"> • arrowroot • 消化餅 • 燕麥 • 茶餅 	 <p>發酵甜甜圈</p> <ul style="list-style-type: none"> • 糖衣 • 炸麻花 • 蘋果餡餅 	 <p>蛋糕</p> <ul style="list-style-type: none"> • 牛油磅 • 天使 • 檸檬 • 香料 • 果凍卷 	 <p>焗批(派)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。

