

營養素注意事項

糖尿病和腎功能衰退患者的準則

僅供成人使用



目標：幫助減緩腎臟病惡化。

蛋白質

攝取足量蛋白質維持良好的健康，同時減輕腎臟的負擔。蛋白質的需求因人而異。

- **限制**紅肉、魚和家禽為一天4到7盎司或是根據您的醫生處方。每餐攝取2到3盎司。
- **限制**紅肉 (牛肉、豬肉、羊肉) 為一個月兩次。
- 魚和家禽是較好的蛋白質選擇。每週至少吃兩次魚，如鮭魚、鱒魚、鮪魚或比目魚。
- 一顆蛋可以代替1盎司的肉（儘量以兩顆蛋白或1/4杯的蛋替代品來代替）。
- **避免**加工、醃製、罐裝或煙燻肉，例如培根、午餐肉、火腿、熱狗和香腸。

鈉/ 鹽

鈉可能會使血壓升高並造成水腫。將鈉的攝取限制為一天不超過2,400毫克

- **避免**鹽（包括食鹽、海鹽和猶太鹽）以及含鹽或鈉的調味料和醬汁；煙燻和醃製食品，例如醃肉、醃黃瓜、橄欖和乳酪；以及罐頭食品（無鹽罐頭除外）。
- **避免**加工食品，包括多數的冷凍晚餐、湯和鹹點心。
- 使用香草、醋、檸檬或青檸來調味。
- 外食時請點無鹽或沒有加鹽調味料或醬汁的食品。要求將沙拉醬放在一旁。
- 選擇每份量含鈉140毫克或以下的食品。

磷

這種礦物質會加速腎臟病及導致骨質流失。如果醫生或營養師有告知，請限制磷的攝取。

- **限制**不含乳類的奶精、牛奶或優格為一天1/2杯。替代不含乳類製品的較好選擇是米漿和杏仁漿。
- **限制**加工肉類和乳酪。
- **避免**可樂（健怡和普通可樂）。
- 如果您的醫生或營養師有告知，請**限制**堅果；種子；豆類，例如斑豆、腰豆和其他乾豆；乳酪；以及巧克力。

鉀

只有當醫生或營養師告知時，才限制富含鉀的食物。鉀含量過高或過低時，可能會發生心臟病。

- 一天選擇最多4到5份（各1/2杯）的蔬菜和水果。
- **高鉀的食物**包括杏桃、酪梨、香蕉、水果乾、甜瓜、柳橙、梅乾、帶葉青菜（菠菜、唐萵苣）、番茄、馬鈴薯、冬南瓜、乾豆和豌豆、代鹽和巧克力。
- **低鉀的選擇**包括蘋果醬、罐裝水蜜桃、梨子、蘋果、小藍莓、葡萄、鳳梨、橘子、覆盆子、甘藍菜、白色花椰菜、玉米、蘆筍、胡蘿蔔、青豆和節瓜。
- 請勿使用含氯化鉀的代鹽，除非您的醫生建議這樣做。

（續背面）

脂肪

如果需要增重則多吃，如果需要減重則少吃。

- 建議從橄欖油和菜籽油攝取脂肪，取代飽和脂肪、反式脂肪和其他類型的脂肪和油（包括奶油和人造奶油）。不含反式脂肪的人造奶油是一個很好的選擇。
- 避免富含反式脂肪的食物（這些食物的營養標示中通常會出現「部份氫化油」(partially hydrogenated oils) 的字樣），如一般店家販售的餅乾、甜餅乾、蛋糕、餡餅派、糕點、墨西哥薄餅和人造奶油。

糖

應該限制糖的攝取，除非血糖偏低（低於70）。如果您出現低血糖反應，請選擇以下一種方式來治療：

- 3到4個葡萄糖片
- 1湯匙糖漿
- ½杯蘋果或葡萄汁
- ½杯普通汽水（可樂除外）
- ½杯水果口味的飲料
- 2到3顆硬糖
- 5到6顆LifeSavers糖果
- 1湯匙食糖

避免糖蜜、焦糖、角豆和巧克力。

控制糖尿病的準則

- 一天吃均衡的三餐，每餐相隔4到5小時。均衡的一餐包括碳水化合物、脂肪和蛋白質。
- 請勿省略任何一餐。
- 僅限在就餐時食用一小份水果。
- 纖維可以改善血糖控制，避免便秘，並且降低膽固醇。

如需更多資訊，請聯絡您的
註冊營養師或當地
健康教育部門。

液體

與醫生討論您應該飲用的液體量。

- 喝水以解渴。避免鹹食，因為它們會增加口渴。
- 咖啡因飲料可能導致血壓暫時升高。較好的選擇是水、無糖檸檬汁和無咖啡因的咖啡和茶。

菜單範例

早餐

- ¾杯新鮮小藍莓
- 1顆蛋
- 1杯燕麥粥
- ½杯不含乳類的代用品
- 不含反式脂肪的人造奶油
- 含人工甜味劑的咖啡

午餐

- 2片全麥麵包
- 1—3盎司火雞肉
- 萵苣
- 美乃滋
- 1杯胡蘿蔔和芹菜莖
- 17顆小葡萄
- 檸檬水

晚餐

- 2—3盎司鮭魚
- 1杯糙米飯
- ½杯青豆
- 以新鮮蔬菜、橄欖油和醋拌成的綠色沙拉
- 不含反式脂肪的人造奶油
- 小顆蘋果
- 茶

點心

- 3杯氣熱式爆米花
- ½杯不加糖的杏仁漿