

頓。通常慢性腎病患者是不用限制鉀的攝取量，除非醫生和營養師提議您調教鉀的進食。有需要時，營養師會提供一個鉀含量食物表，列出各類食物含有多少鉀，方便您在飲食計劃中選擇食物，來維持鉀的正常水平。高鉀食物有薯仔、南瓜、香蕉、橙、番茄、乾豌豆和豆類。

磷（磷酸）

磷這種礦物質，通常是用來強化骨骼及保持骨骼健康。但過量的磷會造成皮膚痕癢或關節疼痛，並會令骨骼中的鈣質流失，導致骨質脆弱。腎臟開始受損時，血液中磷質的水平便會升高，所以慢性腎病患者必須限制進食含有磷質的食物，就算磷含量不多的食物都應避免，包括牛奶、乳酪和其他奶類製品，及一些高蛋白質食物，如肉類、魚類和雞肉等。然而您仍需要一些奶類食物和蛋白質食物來維持均衡的營養，這方面營養師會為您作出計劃。

通常一些含磷較高的食物，如種子、果仁、乾豆、豆類及糠燕麥片都不會在飲食計劃中出現。

醫生或會處方磷抑制劑，來阻止腸臟吸收磷質，被黏合的磷會經大便排出體外。磷抑制劑須於進食時服用，但不可與鐵質補充劑一同服用。

飲品又怎樣？

正常人飲用飲品，份量可隨意，但患慢性腎病的病人便需要有所限制。當腎功能下降時，小便的製造會較之前減少，身體內會充斥着過多的水份，造成手、腳及面部腫脹、高血壓和呼吸急促。要舒緩以上病徵，便需要限制飲品的份量，營養師會在您的飲食計劃中加上每日飲品的配額。飲品包括水、湯、果汁、牛奶、冰棒、雪糕。

需要維他命及礦物質補充劑嗎？

一般均衡的飲食，已有足夠的維他命及礦物質來保持身體健康。而腎臟出問題的人，或會需要補充維他命及礦物質，特別是鈣質和鐵質。醫生和營養師會共同研究您的需要，來處方合適的補充劑，因為市面上部份的補充劑會對病人造成傷害，不應胡亂服用。

可以服用中草藥或「保健食品」嗎？

在服用中草藥或市面上的所謂「保健食品」之前，應先諮詢醫生和營養師，某些中草藥和食品或對慢性腎病患者造成嚴重傷害。

加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
 - 提供教育和支援
 - 促進獲得高質量醫療保健的機會
 - 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願
- 欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 www.kidney.ca/chinese

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 www.kidney.ca

華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca。與安省互助會聯絡，可致電 1-800-387-4474 或 905-278-3003。

加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990
免費長途電話: 1-800-387-4474
www.kidney.on.ca

© 2010

慢性腎病與 營養的攝取

Nutrition and chronic kidney disease



慢性腎病與 營養的攝取

■ 腎臟是甚麼？

腎臟是身體的「化學工程師」。正常而言，腎臟是一對的，位於肋骨下方，左右各一，呈紅褐色，形狀像腰果。每個腎臟就如緊握的拳頭般大。

■ 腎臟的功用是甚麼？

健康的腎臟可發揮三項重要的功能。腎能清除血液中的廢物，廢物會經尿液排走，而乾淨的血液會流返體內。腎可調節身體的含水量和身體所需之礦物質含量，以確保健康。腎臟還分泌激素調節身體的其他功能，身體上很多的器官都是依靠腎臟才能正常運作。

■ 甚麼是慢性腎病？

慢性腎臟疾病（CKD）的定義是現存的腎臟受損或腎臟功能衰退超過三個月。當腎臟內的細小過濾器（腎單位）受到損害時，會阻礙腎清除體內廢物的能力，這便形成慢性腎病。它的成因雖然很多，而糖尿病及高血壓是最常見的病因。

■ 慢性腎病有甚麼病徵？

在正常情況下，慢性腎病是緩慢地開始及發展，過程需時多年。早期階段是沒有任何病徵的，待超過半數腎單位受損時，病徵才會出現，及才被確診出來。若然腎臟繼續衰退，當體內的廢物如尿素積聚於血液中時（這情況稱為尿毒症），便會令您覺得不適及痕癢，並會減低您的食慾和性慾。

在這時候，多數病人都會同時患上貧血。體內的紅血球數目下降，令您覺得體弱、疲倦及容易覺得寒冷。以上都是慢性腎病的病徵。

■ 慢性腎病怎樣治療？

早期病患者，只需要改變飲食習慣、控制血壓、又或者服用指定的藥物便可。然而當腎臟功能已接近完結時（少於正常功能的10%），便需要透析治療或接受腎臟移植了。

■ 適當的營養攝取有甚麼幫助？

當腎臟不再有效運作時，您便需要控制進食的種類和份量。您和營養師須要共同制定一個每天的飲食計劃，以達致：

- 乎合您的營養需要
- 減少腎臟的負擔
- 幫助保持腎臟餘下的功能（於透析治療前）
- 控制體內廢物如尿素的產生
- 減少疲倦、作嘔作悶、痕癢或口苦等的病徵
- 若是糖尿病患者，控制糖份所引致的高血壓

每人的需要都有所不同，要視乎病人的病歷、腎病階段和腎的功能。營養師會為您度身訂造一個個人的飲食計劃，選擇適當食物的同時，亦可保留您的個人喜好，而最重要的，是嘗試減慢失去腎臟的功能。

■ 怎樣選擇健康食品？

您可以考慮進食以下的食物和營養品，來幫助舒緩病情、控制血壓及維持健康。它們都含有蛋白質、熱量、鈉、鉀及磷。

蛋白質

蛋白質是負責製造、修補及維持人體各個組織，並能幫助對抗疾病感染和癒合傷口。人體在分解含有蛋白質的食物時，會產生尿素廢物，若然它不能被排出，血液中過量的尿素會令人疲倦、作嘔作悶、頭痛和口苦。但食用過少的蛋白質，肌肉及體重都會下降、缺乏活力、對抗疾病的能力亦會出現問題。您每日的飲食計劃都會提供身體足夠的蛋白質，同時亦會限制尿素在一個指定水平內。肉類、魚類、雞肉、雞蛋、豆腐和牛奶都含有很高的蛋白質。

熱量

能量食物供應人體每日活動所需的能源（熱量）及幫助維持健康體重。當您正控制蛋白質的攝取時，便需要從其他的食物中得到能量。大部份的食物都能提供能量，如部份澱粉類食品、糖、穀類、生果、蔬菜、脂肪和油。您每日的飲食計劃會撰擇適當的食物來滿足您能量的要求。若是患上糖尿病，更要幫助控制血糖。

鈉

鈉會影響身體分泌液的平衡，和影響血壓。您必需控制鈉的攝取量，及避免進食高鈉的食物，如一些加工的「少鹽」肉類、罐頭食品、方便及「即食」食品、鹽味零食和調味料等。想令到無鹽的食物更好味，可用無鹽調味料、天然香料、醋和檸檬作調味。

鉀

鉀是幫助肌肉及神經系統暢順運作的礦物質，適量的鉀是健康所必需的，但吸收過量便造成危險。如果血液中鉀的含量過高或過低時，都會影響心跳，體內鉀水平過高更會令心臟停