

腹膜透析病人饮食指导



由于你的肾脏无法再运作了，
腹膜透析将帮助你清除身体里的代谢废物



但是，许多**蛋白质、维生素等营养物质**也随着透析液的排出而丢失了，而有些物质则清除不完全

腹膜透析病人的营养代谢变化

❖ 蛋白质的流失：

每天从腹透液中丢失氨基酸6~9克，
多肽和结合氨基酸2.5~4克。

❖ 水溶性维生素的流失

腹膜透析病人的营养代谢变化

❖ 碳水化合物的补充：

每日从腹透液中补充300-500千卡的糖份，应从摄入的总热能中减去。

❖ 电解质和酸碱度：

可通过腹透液得到调节，但高血磷、高血钠尚难完全纠正，膳食中仍应控制高磷和高钠的摄入。

吃出健康

- 1、蛋白质
- 2、钠
- 3、钾
- 4、磷及磷结合剂
- 5、碳水化合物
- 6、脂肪
- 7、水溶性维生素



推荐的腹透病人的营养素摄入量

- ❖ 能量：30~35千卡/公斤体重
- ❖ 蛋白质：1.2~1.5克/公斤体重，其中≥50%为优质蛋白
- ❖ 脂肪：占总能量25~30%
- ❖ 碳水化合物：60%左右
- ❖ 食物纤维：20~25克

你需要摄入**优质高蛋白**的食物，
以补充腹膜透析时所流失的蛋白质



含优质蛋白的食物：鱼、瘦肉、牛奶、鸡蛋等

每日蛋白需要量：**约70~80克/天**

常见食物的蛋白质含量

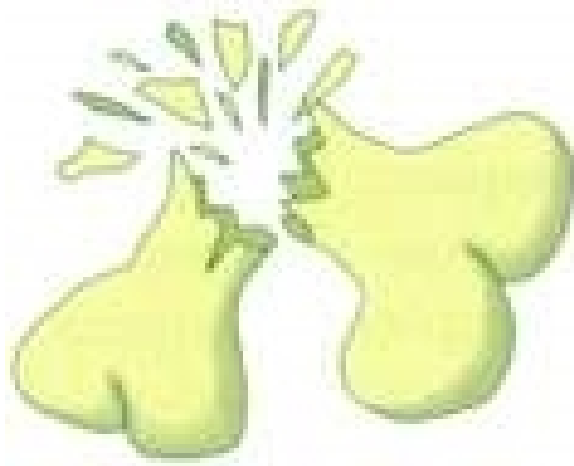
食物名称	重量	含量	食物名称	重量	含量
大米	100克	7克	鸡脯肉	50克	10克
麦淀粉	100克	1克	鱼	50克	7克
牛奶	250克	7克	虾	50克	9克
鸡蛋	60克	7克	豆腐	50克	4克
瘦猪肉	50克	10克	甲鱼	50克	9克
鸽子	50克	8克	黄鳝	50克	9克

腹膜透析无法将
下列的物质自血液中完全清除：

磷
钠

你可能要少吃含有这些物质的食物
以减少它们在体内的堆积

你体内的磷过高时，会使你的骨头
变得脆弱且容易碎裂



你必须限制磷的摄取，宜 <1200 毫克/天，
并服用磷的结合剂

- 1、你必须限制进食含有高磷的食物
- 2、你必须在每餐进食中服用磷结合剂，磷结合剂可以帮助维持骨头的健康



含磷较多的食物：

动物内脏（如肝脏、心脏、肠等）；豆类；坚果类（如花生、瓜子、腰果等）；干菜类（腐竹、木耳、菌菇类等）...

牛肉干、猪肉干等加工食品、冷冻
调理食品

太多的钠离子储存在
你体内会导致液体过量负荷



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/467122034040006056>