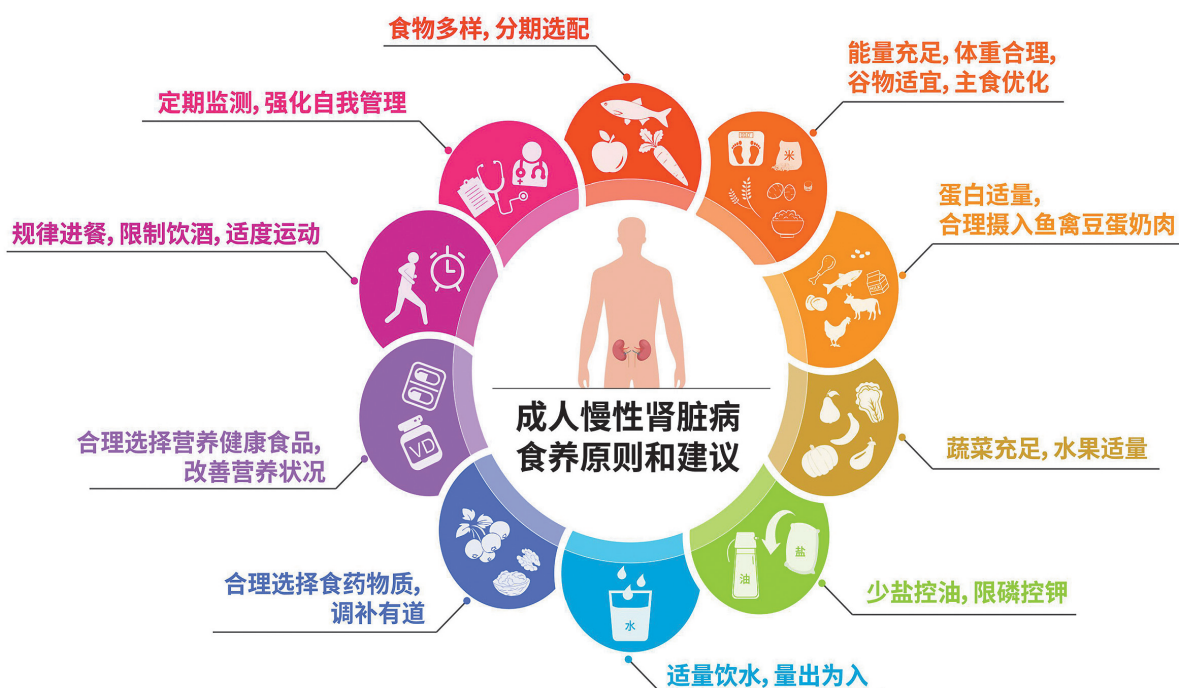


膳食干预是防治慢性肾脏病重要手段

——成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)解读

◆盐湖区人民医院肾内科主任、主任医师 郭景鸽

膳食干预是国内外公认防治慢性肾脏病的有效和重要手段之一，慢性肾脏病非透析患者在合理用药的基础上进行膳食干预，可明显延缓疾病的进展，推迟进入透析时间；慢性肾脏病透析患者在透析和合理药物治疗时，采用膳食干预可减少透析次数、预防营养不良，延长透析寿命。



慢性肾脏病是由各种原因导致的肾脏结构或功能异常的慢性进展性疾病。第六次中国慢性病及危险因素监测结果显示，2018年~2019年我国成人慢性肾脏病患者人群高达8200万人；中国透析人群登记数据库显示，2022年年底，我国接受透析人口数已超过100万人。慢性肾脏病的病程长、并发症多、诊疗过程复杂，严重危害着我国居民的健康，并增加了家庭和社会的医疗费用支出。因此，慢性肾脏病已成为我国当前的重大公共卫生问题之一。

高饱和脂肪酸、高嘌呤、高盐摄入等，是慢性肾脏病发生和发展的重要危险因素，同时与不良生活方式密切有关的慢性病如糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸血症也是慢性肾脏病的重要危险因素。膳食干预是国内外公认防治慢性肾脏病的有效和重要手段之一，慢性肾脏病非透析患者在合理用药的基础上进行膳食干预，可明显延缓疾病的进展，推迟进入透析时间；慢性肾脏病透析患者在透析和合理药物治疗时，采用膳食干预可减少透析次数、预防营养不良，延长透析寿命。

为预防和控制我国居民慢性肾脏病的发生发展，改善慢性肾脏病患者的日常膳食，纠正不良生活习惯，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务，近日，国家卫生健康委员会制定了《成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)。

《指南》基于现代营养学、中医学、肾脏病内科学理论，以及最新的文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对慢性肾脏病患者的日常食养提出10条原则和建议，包括：1.食物多样，分期选配。2.能量充足，体重合理，谷物适宜，主食优化。3.蛋白适量，合理摄入鱼禽豆蛋奶肉。4.蔬菜充足，水果适量。5.少盐控油，限磷控钾。6.适量饮水，量出为入。7.合理选择食药物质，调补有道。8.合理选择营养健康食品，改善营养状况。9.规律进餐，限制饮酒，适度运动。10.定期监测，强化自我管理。

◆结合临床,从以下九个方面进行解读◆

(一)食物多样,分期选配

食物多样是合理膳食、均衡营养的基础。慢性肾脏病患者推荐每日12种以上,每周达25种以上。

膳食建议:主食以全谷物、杂豆类、薯类及水生蔬菜等为主;蔬菜每天应达300g~500g,水果适量。可以常吃奶类、大豆及其制品,适量吃鱼、禽、蛋、畜肉;尽量不吃烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品;控制盐、油、糖和调味品的使用量。

(二)能量充足,体重合理,谷物适宜,主食优化

慢性肾脏病患者的营养不足达18%~75%,充足的能量摄入是保持慢性肾脏病患者适宜体重的重要保障。

根据慢性肾脏病分期,1期~2期患者主食建议谷薯类为主,1/3为粗杂粮。慢性肾脏病3期~5期患者,为减轻肾脏负担。可选择蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食(如红薯、土豆、山药、芋头、小麦淀粉、红薯粉、土豆粉等制品),也可选择水生蔬菜,如莲藕、马蹄等食物,从而延缓疾病进展。

(三)蛋白适量,合理摄入鱼禽豆蛋奶肉

蛋白质对于维持机体的组织更新和机体功能十分重要。推荐优质蛋白应占蛋白质总量的50%以上。优质蛋白如动物性食物和大豆。动物性蛋白如鱼禽类、猪肉、牛肉、羊肉等,鸡蛋每天1个、奶300mL。大部分慢性肾脏病患者存在蛋白丢失,而摄入过多蛋白质会增加慢性肾脏病患者的肾脏负担,加速疾病进展。

(四)蔬菜充足,水果适量

蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物,对维持慢性肾脏病患者的健康非常重要。推荐每日摄入蔬菜300g~500g,水果200g~350g,糖尿病肾病患者每日水果摄入量可适当减量至100g~200g。当

出现水肿或高钾血症时,蔬菜推荐清水浸泡弃汤后进食。

慢性肾脏病3期~5期的患者,需关注蔬菜和水果中的水分和含钾量。

(五)少盐控油,限磷控钾

控制饮食中盐的摄入量有利于改善慢性肾脏病患者的血压,减轻蛋白尿和水肿。推荐每日盐摄入量不超过5g,水肿患者每日盐摄入量不超过3g。

避免进食烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品,限制酱油、味精、鸡精等各种酱料等调味品的摄入。另外,烹调油过多或肥肉摄入过多,会增加超重及肥胖风险,引起血压、血糖、血脂等指标升高,不利于慢性肾脏病的控制。

慢性肾脏病患者因肾功能损害,常出现高磷血症、高钾血症,限磷是防治高磷血症的重要手段之一。磷与蛋白质并存,瘦肉、蛋、奶、肝、肾等含磷都很高,海带、紫菜、芝麻酱、花生、干豆类、坚果粗粮含磷也较丰富,要注意控制。

血钾过高或过低均有生命危险。平时要严格控制高钾食物摄入,正常血钾在3.5mmol/L~5.5mmol/L之间,避免摄入浓肉汤、老火汤、菜汤,烹调时先飞水弃汤后食用。

(六)适量饮水,量出为入

对于无水肿且尿量正常的慢性肾脏病患者来说,每日饮水量1500mL~1700mL;存在水肿和(或)尿量较少的慢性肾脏病患者,根据每天的尿液排出量及透析脱水量等来计划饮水量,量出为入。

(七)合理选择营养健康食品,改善营养状况

慢性肾脏病患者易出现B族维生素

素、维生素D、钙、铁、锌等缺乏。可给予膳食营养补充剂、肾病型能量补充剂,以纠正或预防营养不足。

(八)规律进餐,限制饮酒,适度运动

建立良好的生活方式、规律进餐、定时定量,适度运动是维持慢性肾脏病患者健康的基础。建议一日三餐应相对固定,避免过度饥饿或暴饮暴食。酒精可造成肾脏直接损害,同时可增加高尿酸血症、糖尿病、心血管疾病等患病风险,故建议戒酒。推荐每周进行3次~5次,每次30分钟~60分钟中等强度运动,包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等。

(九)定期监测,强化自我管理

慢性肾脏病患者定期进行健康监测是成功实施膳食干预和防止出现营养不良的重要保障。养成每日监测血压、体重、尿量等指标习惯,及时调整膳食、运动、行为习惯和用药量等,保持健康的生活方式,延缓肾脏疾病进展。



▲扫二维码查看《指南》全文

