



Ontario Renal Network

慢性肾脏疾病 营养概况

糖尿病和饮食

糖尿病和饮食

糖尿病饮食指南

如果您同时患有糖尿病和慢性肾脏疾病（CKD），同时做好糖尿病和肾病的饮食护理可能并不容易。

但是，只要进行严格认真的规划，在进行肾病饮食控制的同时仍可控制血糖。

控制血糖是减缓肾病发展进程关键的第一步。控制血糖还可以帮助预防或减轻与糖尿病相关的其他并发症，比如眼部疾病或神经系统问题，同时还可缓解口渴感。

介绍

控制或预防高血压是护理治疗的另一关键要素。要避免食用盐和高盐食物，遵照医嘱服用高血压药物控制血压。

患有糖尿病和慢性肾脏疾病会增加您患心脏病的风险。选择对心脏健康的脂类，定期参加锻炼，控制体重，可以减低患上心脏病的风险。

食用适量的蛋白质是减轻肾脏负担的另一个方法。但是如果您在接受透析，您需要食用更多的蛋白质，因为透析会加重蛋白质的流失。

稳定血糖小贴士

同时做好糖尿病和肾病的饮食护理有时并不容易。以下提供一些提示，帮助您保持血糖稳定、肾脏健康。

一日三餐

- 醒来一两个小时内吃第一餐
- 避免不吃饭
- 如果您无法吃整顿正餐，尝试每天吃4至6顿简餐

均衡饮食

- 每餐饭包括来自3至4种食物类别的选择
- 包括一份肉类或肉类替代品（通常含有蛋白质）
- 谷物和淀粉、水果、淀粉类蔬菜、乳制品及其替代品中的碳水化合物将分解成糖类，使您的血糖升高
- 请注意食用份量



请记住：

定期的体力活动将改善血糖控制，并可能使您精力更加充沛。

限制钠摄入量

- 经常购买新鲜食物，用原材料做饭
- 避免包装或加工的食物及餐点
- 使用香料/香草和无盐调味料代替盐巴给食物调味
- 用清水冲洗罐装食品，除去多余的钠

避免含有添加磷的食品

- 作为添加剂，磷被添加至许多加工食品及饮料中
- 避免成分名称中有“磷”(phosph)的食品
- 向您的营养师咨询，您是否需要限制含磷的其他饮食

两餐之间不要超过4至6个小时

- 如果两餐的间隔超过6小时，吃些小点心
- 可能需要吃些宵夜——请向您的营养师咨询

选择健康的脂肪

- 经常选择双低菜油、橄榄油或亚麻油和非氢化人造奶油
- 将添加脂肪限制在每天3至6茶匙（油类、抹酱和调味酱）

- 选择低脂乳制品，例如：脱脂或1%牛奶和低脂奶酪（与您的营养师确认每日食用份量）
- 用炖、煲、蒸或煮的烹调方式代替油炸。烹饪时使用湿热和低温烹调法

少吃糖

- 避免高糖食品，例如：汽水、果汁、糖浆、果酱、蜂蜜、蛋糕和糕点
- 可使用代糖代替蔗糖

限制酒精

- 女性每天2杯以下，男性每天3杯以下
- 1杯 = 5盎司干葡萄酒、1.5盎司烈酒或12盎司啤酒（注意：啤酒和某些葡萄酒的含磷量高）
- 使用苏打水或无糖汽水（非可乐，因为可乐的含磷量高）混和酒精饮料
- 切勿空腹饮酒

糖尿病和饮食

规划膳食时，使用以下食用份量作为指南：

蔬菜水果

以每天5至6份蔬菜水果为目标。如果您正在限制钾的摄入量，请向您的营养师咨询

谷物和淀粉

每餐最多1杯或1个拳头大小 = 2个食用份量

例如：1杯麦片、意大利面或淀粉类蔬菜、 $\frac{1}{3}$ 杯米饭或2片面包

肉类和替代品

每个人的蛋白质需求都不一样，请向营养师咨询，您需要摄取多少蛋白质，以及您的饮食是否要包括奶酪和花生酱。

例如：肉类、禽类、鱼类、蛋类、豆腐

脂肪

每餐将脂肪的摄入量限制在1茶匙以下或大拇指的指尖大小份量。

奶类和替代品

您可能需要限制牛奶的摄入量，因为牛奶中钾和磷的含量很高。每天最多：半杯至一杯。

例如：牛奶、酸奶、奶类替代品

当您在规划膳食时，您可以用自己的手来测量食用份量。

请使用以下指引：



1茶匙

大拇指指尖



1杯

1个拳头



3盎司

手掌大小和小拇指厚度



保持活力

- 定期的体力活动将改善血糖控制，并可能使您精力更加充沛
- 建议每周进行150分钟的适度有氧活动（这可以是每天仅仅20分钟，或每周三次各50分钟的活动）
- 尝试进行3天包括负重或拉伸在内的抗阻力运动