



Ontario Renal Network

慢性腎臟疾病 營養概況

糖尿病和飲食

糖尿病和飲食

糖尿病飲食指南

如果您同時患有糖尿病和慢性腎臟疾病 (CKD)，同時做好糖尿病和腎病的飲食護理可能並不容易。

但是，只要進行嚴格認真的規劃，在進行腎病飲食控制的同時仍可控制血糖。控制血糖是減緩腎病發展進程關鍵的第一步。

控制血糖還可以幫助預防或減輕與糖尿病相關的其他並發癥，比如眼部疾病或神經系統問題，同時還可緩解口渴感。

介紹

控制或預防高血壓是護理治療的另一關鍵要素。要避免食用鹽和高鹽食物，遵照医嘱服用高血壓藥物控制血壓。

患有糖尿病和慢性腎臟疾病會增加您患心臟病的風險。選擇對心臟健康的脂類，定期參加鍛煉，控制體重，可以減低患上心臟病的風險。

食用適量的蛋白質是減輕腎臟負擔的另一個方法。但是如果您在接受透析，您需要食用更多的蛋白質，因為透析會加重蛋白質的流失。

穩定血糖小貼士

同時做好糖尿病和腎病的飲食護理有時並不容易。以下提供一些提示，幫助您保持血糖穩定、腎臟健康。

一日三餐

- 醒來一兩個小時內吃第一餐
- 避免不吃飯
- 如果您無法吃整頓正餐，嘗試每天吃4至6頓簡餐

均衡飲食

- 每餐飯包括來自3至4種食物類別的選擇
- 包括一份肉類或肉類替代品（通常含有蛋白質）
- 穀物和澱粉、水果、澱粉類蔬菜、乳製品及其替代品中的碳水化合物將分解成醣類，使您的血糖升高
- 請注意食用份量



請記住：

定期的體力活動將改善血糖控制，並可能使您精力更加充沛。

限制鈉攝入量

- 經常購買新鮮食物，用原材料做飯
- 避免包裝或加工的食物及餐點
- 使用香料／香草和無鹽調味料代替鹽巴給食物調味
- 用清水沖洗罐裝食品，除去多餘的鈉

避免含有添加磷的食品

- 作為添加劑，磷被添加至許多加工食品及飲料中
- 避免成份名稱中有“磷”(phosph)的食品
- 向您的營養師諮詢，您是否需要限制含磷的其他飲食

兩餐之間不要超過4至6個小時

- 如果兩餐的間隔超過6小時，吃些小點心
- 可能需要吃些宵夜——請向您的營養師諮詢

選擇健康的脂肪

- 經常選擇雙低菜油、橄欖油或亞麻油和非氫化人造奶油
- 將添加脂肪限制在每天3至6茶匙（油類、抹醬和調味醬）

- 選擇低脂乳製品，例如：脫脂或1%牛奶和低脂乳酪（與您的營養師確認每日食用份量）
- 用燉、煲、蒸或煮的烹調方式代替油炸。烹飪時使用濕熱和低溫烹調法

少吃糖

- 避免高糖食品，例如：汽水、果汁、糖漿、果醬、蜂蜜、蛋糕和糕點
- 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盎司乾葡萄酒、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）
- 使用蘇打水或健怡汽水（非可樂，因為可樂的含磷量高）混和酒精飲料
- 切勿空腹飲酒

糖尿病和飲食

規劃膳食時，使用以下食用份量作為指南：

蔬菜水果

以每天攝取5至6份蔬菜水果為目標。如果您正在限制鉀的攝入量，請向您的營養師諮詢。

穀物和澱粉

每餐最多1杯或1個拳頭大小 = 2個食用份量。

例如：1杯麥片、意大利麵或澱粉類蔬菜、 $\frac{1}{3}$ 杯米飯或2片麵包

肉類和替代品

每個人的蛋白質需求都不一樣，請向營養師諮詢，您需要攝取多少蛋白質，以及您的飲食是否要包括乳酪和花生醬。

例如：肉類、禽類、魚類、蛋類、豆腐

脂肪

每餐將脂肪的攝入量限制在1茶匙以下或大拇指的指尖大小份量。

奶類和替代品

您可能需要限制牛奶的攝入量，因為牛奶中鉀和磷的含量很高。

每天最多：半杯至一杯。

例如：牛奶、優酪乳、奶類替代品

當您在規劃膳食時，您可以用自己的手來測量食用份量。

請使用以下指引：



1茶匙

大拇指指尖



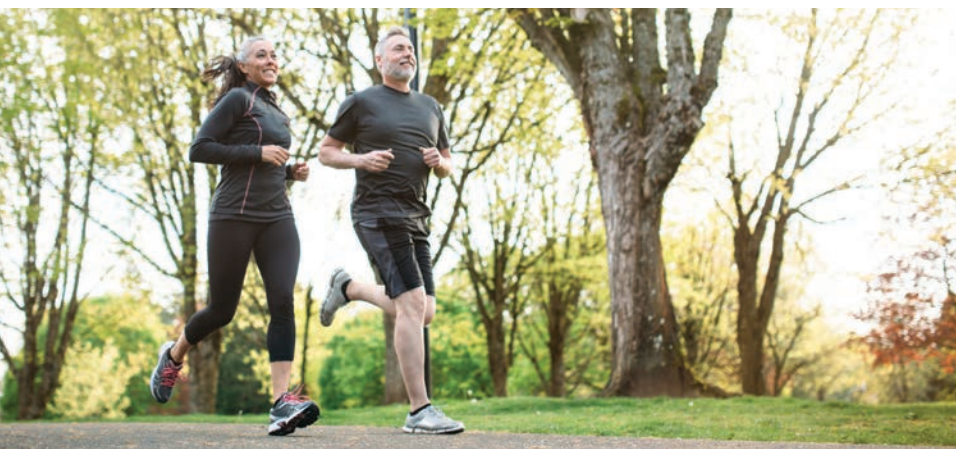
1杯

1個拳頭



3盎司

手掌大小和小拇指厚度



保持活力

- 定期的體力活動將改善血糖控制，並可能使您精力更加充沛
- 建議每周進行150分鐘的適度有氧活動（這可以是每天僅僅20分鐘，或每周三次各50分鐘的活動）
- 嘗試進行3天包括負重或拉伸在內的抗阻力運動