

腎臟移植後攝取良好營養的步驟

STEPS TO GOOD NUTRITION AFTER KIDNEY TRANSPLANT

蛋白質 PROTEIN

移植腎臟後的 4 至 6 個星期，您需要選吃高蛋白質的食物。

跟您的營養師商量您對蛋白質的長期需要。

您需要高蛋白質食物來：

- 讓身體在手術後復原
- 防止感染
- 保持肌肉和骨骼強壯

每日攝取高蛋白質食物的目標 _____ 份

一份的蛋白質食物是：

- 30 克煮熟的肉類、家禽類或海鮮類
- ¼ 杯罐頭吞拿魚或三文魚
- 1 隻蛋或 2 隻蛋的蛋白
- 30 克經高溫消毒的硬芝士
- ¼ 杯低鈉茅屋芝士
- 1 杯 (250 毫升) 乳酪
- 1/3 杯 (100 克) 希臘乳酪
- 1 杯 (250 毫升) 牛奶
- ¼ 杯脫脂奶粉
- 1 杯 (250 毫升) 高鈣豆奶
- ¼ 杯硬豆腐
- ½ 杯軟豆腐
- ½ 杯 (125 毫升) 煮熟的豆類、青豆或小扁豆
- 2 湯匙(30 毫升) 果仁醬
- ¼ 杯無鹽果仁或種子



選擇從植物中攝取蛋白質，吃瘦的肉類和低脂奶類食品，
少吃飽和脂肪食物，對您的健康有益。



您的營養師： _____ 電話： _____

本資訊不應取替您醫生給您的醫學意見。

食物安全 FOOD SAFETY

您服用的免疫抑制藥物可以有助您的身體接受新的腎臟，但也會提高您因食物中毒而生病的風險。跟從以下的建議，能有助減低食物中毒的機會。

明智地選擇食物

- 購物到後段才選購冷的或急凍的食物。
- 查看“使用期限”、“最佳日期前”或“到期日”的日子。如已過期，將之棄掉。
- 對自助沙拉吧、熟食沙拉和自助餐須小心謹慎。
- 避免進食罐身凹陷或凸出的罐頭食物。

安全處理食物

- 避免交叉感染。生的肉、家禽、海鮮、魚類和它們的汁液須與其他食物隔離。須分開各自的砧板和用具。
- 盡快將食物放入冰箱或冷凍箱。
- 徹底清洗雙手和使用地方的表面，包括枱面、洗滌盆和砧板。
- 開著冷水沖洗水果和蔬菜，需要時使用刷子刮擦。
- 食物須煮至達安全的內部溫度 (使用溫度計)。
- 在 3-4 天之內吃完剩餘的食物。

安全解凍食物

- 在冰箱內或用微波爐安全地解凍肉類、魚類和家禽類。
- 可以用冷水使食物快些解凍。將食物放在一個防漏膠袋內，然後浸入冷自來水中，並經常更換水。
- 切勿將已解凍的食物再次急凍。

食物中毒症狀可包括：* Symptoms of food poisoning may include: *

- 噁心
- 嘔吐
- 肚瀉
- 胃抽筋
- 發燒
- 胃痛

嚴重情況可引致呼吸或吞嚥困難及癱瘓。萬一出現任何這些症狀，請即聯絡您的醫護人員。

遇有懷疑，將食物棄掉。

使用下表作為指引，以避免高風險的食物，並助您作出較安全的選擇。

食物種類	高風險 (避免)	低風險
奶品類	<ul style="list-style-type: none"> • 生的或未經高溫處理的奶類產品 • 軟身及半軟身的芝士 (例如 camembert、brie、chèvre 羊奶芝士、havarti) • 藍紋芝士 (Blue-veined) 	<ul style="list-style-type: none"> • 經過高溫處理的芝士 (例如 cheddar、parmesan) • 經過高溫處理的牛奶 • 經過高溫處理的加工芝士 (例如忌廉芝士 cream cheese、茅屋芝士 cottage cheese) • 經過高溫處理、煮至達安全內部溫度的奶類產品 (例如砂鍋菜、芝士焗焗菜式、法式鹹批)
肉類	<ul style="list-style-type: none"> • 生的或未熟透的肉類或家禽類 (例如韃靼牛肉 (Steak tartare)、carpaccio 生肉片) • 冷切熟肉 (例如 bologna、燒牛肉 roast beef、火腿、意式風乾火腿 prosciutto) • 沒有加熱的熱狗腸 • 放在冰箱內的肝醬和肉類搽醬 	<ul style="list-style-type: none"> • 煮至達最低安全內部溫度的肉類或家禽類 • 加熱達到蒸氣高溫或攝氏 74 度的熟肉和熱狗腸 • 乾腌肉 (例如意大利辣香腸 pepperoni、莎樂美腸 salami) • 以罐裝出售的肝醬或肉類搽醬
海鮮	<ul style="list-style-type: none"> • 生的海鮮 / 魚 (例如生蠔、魚生、壽司和檸汁醃魚生 ceviche) • 未熟透的魚 / 海鮮 • 放在冰箱內的海鮮 (例如配雞尾酒醬的凍蝦、煙三文魚) 	<ul style="list-style-type: none"> • 已煮熟或罐頭的魚及海鮮 • 蛤蜊、蠔和青口煮至外殼打開。 • 海鮮煮至達到安全內部溫度攝氏 74 度。
蛋	<ul style="list-style-type: none"> • 生蛋、半生熟蛋或含有未完全煮熟的蛋製成品 (例如流心荷包蛋、水煮蛋、曲奇餅麵團、蛋糕粉漿、一些調味汁醬和甜品) 	<ul style="list-style-type: none"> • 全熟蛋，蛋黃不流心。 • 有蛋的菜式煮至安全內部溫度達到攝氏 74 度 • 可在室溫下耐存的調味汁和醬汁
水果和蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 生芽菜 (例如苜蓿、豆芽) • 未經高溫處理的果汁和蘋果酒 	<ul style="list-style-type: none"> • 徹底煮熟的芽菜 • 經過高溫處理的果汁和蘋果酒 • 未經高溫處理但已經煮沸並放涼的果汁和蘋果酒

*以上資訊改編至“免疫功能不全人士的安全食物處理”(加拿大衛生部) (*Safe Food Handling for Immunocompromised Individuals* (Health Canada))。

液體 FLUID

每天喝最少 8 杯 (2.0 公升) 液體。

液體總量應最少有一半是清水。要腎臟操作良好，液體是十分重要的。

飲用酒精飲料前，先向您的移植團隊查詢。

磷 PHOSPHORUS

腎臟移植後您的磷可能會低。

第 1 頁列出的蛋白質食物中都含有高量磷質。

含磷量特別高的食物包括：

- 魚和肉類
- 有骨的罐頭魚
- 豆腐
- 奶類產品
- 豆類和小扁豆
- 果仁和種子
- 全穀類、麩和燕麥

鉀 POTASSIUM

腎臟移植後的初期，鉀的水平可能會低、正常或高。

請遵照營養師給您的指引。

鎂 MAGNESIUM

腎臟移植後，鎂的水平可能會低。

吃含有豐富鎂質的食物，例如：

- 全穀類 (例如燕麥、大麥、全穀麵包、糙米)
- 深綠色的蔬菜
- 豆類、青豆或小扁豆

- 果仁和種子 (例如大麻籽或南瓜籽)
- 大豆產品 (例如豆腐、毛豆、豆奶)
- 三文魚、鯖魚(馬鮫魚)、鱈魚

鹽 SALT

建議您採用低鹽飲食。

盡量少吃加工和方便食物，多些在家煮食，烹調食物時用香草和香料調味。有些人可能需要多些或少些鹽，請遵照移植團隊給您的指示。

骨骼健康 BONE HEALTH

您需要鈣質和維他命 D 來保持骨骼健康。

您需要： 每天最少 600-1000 IU (國際單位) 的維他命 D
每天 1000-1200 毫克的鈣

每天吃 2-3 份高鈣食物

含豐富鈣質的食物包括：

- 牛奶
- 乳酪
- 經高溫處理的硬芝士
- 加添營養植物奶 (eg: 高鈣豆奶)
- 加鈣製成的硬豆腐
- 有骨的罐頭三文魚
- 罐頭沙丁魚
- 杏仁 / 杏仁醬
- 芝麻醬 (中東芝麻醬 tahini)
- 豆類

營養及草藥補充劑與您的藥物

NUTRITION AND HERBAL SUPPLEMENTS AND YOUR MEDICATIONS

維他命、礦物質和營養補充劑不應在服用移植藥物後的兩小時內服食。大部份人可以從飲食中滿足到他們對維他命和礦物質的需求。在服用任何新的維他命或營養補充劑之前，請先跟您的營養師商量。

在使用任何草藥或營養補充劑之前，先向移植團隊人員查詢。

這些產品可能會：

- 損害您的腎臟或健康
- 令您的藥物停止發揮效用
- 令您的免疫系統過強



避免 吃西柚、塞維利亞酸橙(Seville orange)、柚子、楊桃和喝它們的果汁。這些水果有可能對移植藥物產生相互作用。

某些草本茶/花茶/涼茶和草藥產品有可能對移植藥物產生相互作用。在服用任何茶或補充劑之前，請先向您的營養師或藥劑師查詢。

健康習慣 HEALTHY HABITS

健康均衡的餐單可以減低感染和其他併發症的機會。

服用移植藥物一段時間後，可能會影響到您的膽固醇水平、血糖和血壓。有營養的飲食，是防止和管理慢性疾病及減低對腎臟造成損害的重要一環。

除了有一個可持續和令您享受食物的營養餐單外，管理好壓力、有良好的睡眠和抽空做喜愛的活動，都有助提升健康、體力和精神。請向醫療團隊查詢做哪些活動對您是安全的。

若對營養或飲食方面有任何疑問，請向您的營養師查詢。