

# 肾脏移植后摄取良好营养的步骤

## STEPS TO GOOD NUTRITION AFTER KIDNEY TRANSPLANT

### 蛋白质 PROTEIN

肾脏移植后的 4-6 周内，您需要高蛋白饮食。与营养师讨论您对蛋白质的长期需求。

您需要高蛋白食物来：

- 让身体在手术后复原
- 预防感染
- 保持肌肉和骨骼强壮

每日摄取高蛋白食物的目标 \_\_\_\_\_份

一份蛋白质食物是指：

- 30 克熟肉，禽肉或海鲜
- ¼ 杯金枪鱼或鲑鱼罐头
- 1 个鸡蛋或 2 个蛋清
- 30 克巴氏杀菌硬奶酪
- ¼ 杯低钠奶酪
- 1 杯（250 毫升）酸奶
- 1/3 杯（100 克）希腊酸奶
- 1 杯（250 毫升）牛奶
- ¼ 杯脱脂奶粉
- 1 杯（250 毫升）高钙豆浆
- ¼ 杯硬豆腐
- ½ 杯软豆腐
- ½ 杯（125 毫升）煮熟的豆类，豌豆或小扁豆
- 2 汤匙（30 毫升）坚果酱
- ¼ 杯无盐的坚果或种子



**选择植物源性蛋白质，瘦肉和低脂乳制品来源，少吃饱和脂肪食物，对您的健康有益。**



您营养师：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

本资讯不应取替您医生给您的医学意见。



## 食品安全 FOOD SAFETY

帮助您的身体接受新的肾脏免疫抑制药物，却使您罹患食物中毒的风险更高。请遵循以下建议，以帮助减少您食物中毒的机会

### 明智地选择食物

- 购物时最后购买冷食或冷冻食品。
- 检查“使用期限”、“最佳日期前”或“到期日”的日子。如已过期，将之弃掉。
- 在沙拉，熟食沙拉和自助餐吧配餐时要小心。
- 避免凹陷或凸出的罐头食品。

### 安全处理食物

- 避免交叉污染 - 将生肉，家禽，海鲜，鱼及其汁液等，与其他食物分开处理。使用单独的切菜板和餐具。
- 尽快将食物冷藏或冷冻。
- 彻底清洗手和使用地方的表面，包括柜台，水槽和切菜板。
- 用冷的自来水来清洗水果和蔬菜，必要时使用刷子清洗。
- 将食物煮到安全的内在温度（使用温度计）。
- 剩的食物要在 3-4 天内吃完。

### 安全解冻食物

- 使用冰箱或微波炉来安全解冻肉，鱼和禽肉。
- 冷水可用于更快解冻。将食物放在防漏的塑料袋中，然后浸入冷自来水中，并经常更换水。
- 不要重新冷冻解冻的食物。

## 食物中毒的症状可包括 Symptoms of food poisoning may include: \*

- 恶心
- 呕吐
- 腹泻
- 胃痉挛
- 发热
- 肚子疼

严重的情况会导致呼吸困难或吞咽障碍和瘫痪。如果您遇到任何这些症状，请立即与负责您医护人员联系。

如有疑问，将食物丢弃

使用以下列表作为指导，避免高风险食物，并帮助您选择更安全的替代方法。

食物的种类	高风险(要避免)	低风险
奶制品	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生或未经巴氏消毒的乳制品</li> <li>• 软奶酪和半软奶酪（例如卡门培尔奶酪 cambembert, 法国干酪 brie, 山羊奶酪 chevre, 哈瓦蒂奶酪 havarti）</li> <li>• 蓝纹奶酪 (Blue-veined)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 经巴氏杀菌的硬奶酪（例如切达干酪 cheddar, 帕玛森干酪 parmesan）</li> <li>• 经巴氏杀菌的牛奶</li> <li>• 经巴氏杀菌的加工奶酪（例如奶油奶酪 cream cheese, 茅屋芝士 cottage cheese）</li> <li>• 在安全的内部温度下可以进行消毒的巴氏杀菌乳制品（例如：砂锅, 法式焗烤, 法式咸批）</li> </ul>
肉类	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生或未煮熟的肉或家禽（例如，例如鞣鞣牛肉 (Steak tartare), carpaccio 生肉片)</li> <li>• 冷切熟食肉（例如博洛尼亚熏肉 bologna, 烤牛肉 roast beef, 火腿, 意式风乾火腿 prosciutto）</li> <li>• 未加热的热狗</li> <li>• 冷冻的肝酱和肉類搽酱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉或家禽达煮熟到最低安全内部温度</li> <li>• 加热达到蒸气高温或摄氏 74 度的熟肉和热狗肠</li> <li>• 干腌肉（例如意大利辣香肠 pepperoni, salami）</li> <li>• 罐装的肝或肉搽酱</li> </ul>
海鲜	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生海鲜/鱼（例如牡蛎, 生鱼片, 寿司, 酸橘汁腌鱼 ceviche）</li> <li>• 未煮熟的鱼/海鲜</li> <li>• 冷藏海鲜（例如鸡尾酒虾, 烟熏三文鱼）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟或罐装的鱼和海鲜</li> <li>• 将蛤, 牡蛎和贻贝煮熟, 直到壳张开</li> <li>• 海鲜煮熟至内部温度为 74° C</li> </ul>
蛋类	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生的或轻度烹煮的鸡蛋或蛋制品（例如, 溏心蛋, 软荷包蛋, 饼干面团, 面糊, 某些调味料和甜品）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 完全煮熟的鸡蛋, 没有溏稀蛋黄</li> <li>• 将鸡蛋煮熟至内部温度为 74° C</li> <li>• 可在室温下耐存的调味汁和酱汁</li> </ul>
水果及蔬菜类	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生芽菜（例如苜蓿, 豆芽）</li> <li>• 未经巴氏杀菌的果汁和苹果酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 彻底煮熟的芽菜</li> <li>• 经巴氏杀菌的果汁和苹果酒</li> <li>• 煮沸并冷却未经过巴氏消毒的果汁和苹果酒</li> </ul>

\*以上信息摘自“对免疫受损者安全食品处理的指南”（加拿大卫生部）(Safe Food Handling for Immunocompromised Individuals (Health Canada))

## 液体 FLUID

每天至少喝 8 杯（2.0 升）液体。

至少一半的液体应该是水。补充液体对于良好的肾功能很重要。

在使用含酒精的饮料之前，请咨询您的移植专家团队。

## 磷 PHOSPHORUS

肾脏移植后您的磷可能会很低。

在 1 页列出的蛋白质食物中都含有高量磷质。

一些磷含量特别高的食物包括：

- 鱼和肉
- 骨头鱼罐头
- 豆腐
- 乳制品
- 豆和小扁豆
- 坚果和种子
- 全谷物，麸皮和燕麦

## 钾 POTASSIUM

肾脏移植后的早期，钾可能低，正常或高。

遵循营养师的指南。

## 镁 MAGNESIUM

肾脏移植后，您的镁可能不足。多吃富含镁的食物，例如：

- 全谷物（例如燕麦，大麦，全麦面包，糙米）
- 深绿色蔬菜
- 豆，豌豆或小扁豆
- 坚果和种子（例如大麻子或南瓜子）
- 豆制品（例如豆腐，毛豆，豆浆）
- 鲑鱼，鲭鱼，鳕鱼

## 食盐 SALT

建议您遵循低盐饮食。

限制食用加工食品和方便食品，应经常在家做饭。用香辛调料和香料煮饭以增加食物风味。某些人可能需要的盐或多或少，应遵循移植专家团队给您的指示。

## 骨骼健康 BONE HEALTH

您需要钙质和维生素 D 来保持骨骼健康。

您需要：每天至少 600-1000 IU(国际单位)维生素 D  
每天 1000-1200 毫克钙

### 每天吃 2-3 份高钙食物

含丰富钙食物包括：

- 牛奶
- 酸奶
- 经巴氏杀菌的硬奶酪
- 加添营养植物奶 (eg: 高钙豆奶)
- 加钙制成的硬豆腐
- 鲑鱼罐头
- 沙丁鱼罐头
- 杏仁/杏仁酱
- 芝麻酱(中东芝麻酱 tahini)
- 豆类

## 营养和草药补充剂及您的药物

### NUTRITION AND HERBAL SUPPLEMENTS AND YOUR MEDICATIONS

服用移植药物后两小时内不应服用维生素，矿物质和营养补充剂。多数人可以从饮食中满足对维生素和矿物质的需求。开始服用新的维生素或营养补充剂之前，请先咨询您的营养师。

服用任何草药或营养产品之前，请与移植专团队联系。

这些产品可能：

- 损害肾脏或健康
- 令您的药物失去疗效
- 使您的免疫系统过强

**X 避免食用** 葡萄柚，塞维利亚橙，柚，杨桃及其果汁。这些水果可能会与您的移植药物相互作用。

一些草本茶/花茶/凉茶和草药产品可能会与您的移植药物相互作用； 在开始任何茶类或补品之前，请与您的营养师或药剂师联系。

## 健康习惯 HEALTHY HABITS

健康均衡的饮食将减少感染和其他并发症的机会。

服用移植药物一段时间后，胆固醇水平，血糖和血压会受到移植药物的影响。 营养饮食是预防和控制慢性疾病并减少对肾脏损害的关键部分。

除了提供可持续且令人愉悦的营养饮食之外，控制压力，保持良好睡眠和抽出时间进行快乐运动也将增进健康，增强力量和提高精力。 询问您的医疗专家组哪些是对您安全活动。

如果您对营养或饮食有任何关注或疑问，请与您的营养师交谈。