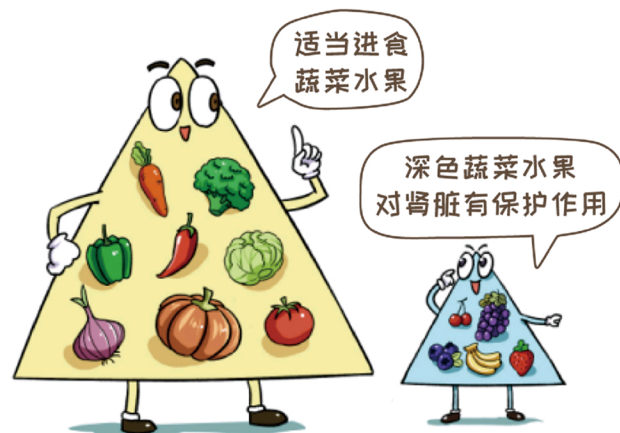


④蔬菜充足 水果适量

鼓励慢性肾脏病患者适当进食蔬菜水果，推荐每日摄入蔬菜300~500g，水果200~350g，糖尿病肾病患者每日水果摄入量可适当减量至100~200g。当患者出现水肿或高钾血症时，则需谨慎选择蔬菜和水果，并计算其中的含水量和含钾量，蔬菜推荐清水浸泡并飞水弃汤后进食。



蔬菜水果中含有的植物化学物如类胡萝卜素、类黄酮、花青素、有机硫化合物等，可通过抗氧化、抗炎及改善肠道菌群等作用来防治慢性肾脏病；进食富含类胡萝卜素的深色蔬菜水果，能够延缓肾功能下降，对肾脏具有保护作用。

⑤少盐控油 限磷控钾

推荐慢性肾脏病患者每日盐摄入量不超过5g，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、各种酱料等调味品的摄入。

慢性肾脏病患者应适当控制油脂摄入，建议烹调油摄入量不超过25~40g，脂肪占总能量的比例不宜超过35%。



限制饮食中磷的摄入是防治高磷血症的重要手段之一。推荐慢性肾脏病患者的膳食以植物性食物为主，控制每日膳食磷摄入量不超过800~1000mg，以维持血磷在正常范围。

建议慢性肾脏病患者根据具体情况个体化调整钾摄入量。每日钾摄入量不超过2000~3000mg，维持血钾浓度在3.5~5.5mmol/L范围，避免摄入浓肉汤、老火汤、菜汤，推荐烹调时先飞水弃汤后食用。

成人慢性肾脏病
食养指南

【2024年版】



更多详细内容请扫码查看
《成人慢性肾脏病食养指南（2024年版）》



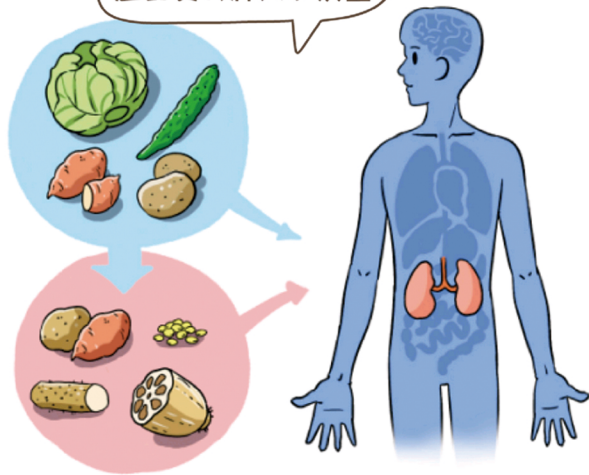
湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心

食养原则和建议

①食物多样 分期选配

建议每日12种以上，每周达25种以上，合理搭配，保证营养素摄入全面和充足，少盐、少调味品、限酒或不饮酒，限制或禁食浓肉汤或老火汤。根据慢性肾脏病分期选配食物种类和质量。

根据慢性肾脏病分期
选配食物种类和质量



②能量充足 体重合理 谷物适宜 主食优化

推荐慢性肾脏病患者的能量摄入量为每日每公斤理想体重30~35kcal（如某患者理想体重为60kg，推荐能量摄入量为1800~2100kcal），对于超重或肥胖患者，能量摄入可减少500~750kcal，使其体重降至适宜范围内。慢性肾脏病患者的适宜体重可根据体质指数（BMI）来判断，一般控制在18.5~23.9kg/m²（65岁及以上老年人BMI可适当提高，适宜范围为20.0~26.9kg/m²）；合并水肿的慢性肾脏病患者需计算调整体重。

慢性肾脏病患者的适宜体重
可根据体质指数（BMI）来判断



③蛋白适量 合理摄入鱼禽蛋奶肉

优质蛋白应占蛋白质总量的50%以上，优质蛋白通常富含于动物性食物和大豆中。动物性食物可适当选择白肉类食物如鱼禽类，红肉如猪肉、牛肉、羊肉等尽量少吃，一般每周1~2次，每次不超过50g。鸡蛋每天不要超过1个，奶类不超过300mL。植物性食物可选择大豆及其制品如豆腐、腐竹等作为蛋白质和钙的重要来源。

多吃优质蛋白食物
少吃红肉

