

第二版



HOSPITAL
AUTHORITY
醫院管理局



PRINCE OF WALES HOSPITAL
威爾斯親王醫院

腎病飲食指引

- 附載 50 款腎病食譜
- 首部專為本地腎病患者而撰寫的飲食指引
- 本書能提高腎病患者的生活質素

駱玉鳳
張翠芬



明窗

腎病飲食指引

駱玉鳳 張翠芬

序

腎病是香港第六號殺手。現時本港約有三千名病人需要接受洗腎治療。

治療腎病，不單依靠洗腎和藥物，也須有適當的營養配合，才能使患者加速康復。

對腎病患者來說，飲食方面的配合是多方面的。一般的飲食指引，大多側重個別食物種類的營養分析，忽略日常生活中飲食的形式和習慣，病患者不是難於遵從，就是矯枉過正，結果造成營養不良，甚至影響整個腎病治療的成效。

威爾斯親王醫院營養膳食部的同事，一向在飲食配合醫療方面作出很多貢獻。這次他們編製這本《腎病飲食指引》，正好從病人日常生活的角度，提供腎病飲食治療的基本知識，並附載五十款不同菜式，作為病人日常飲食的參考。

醫院管理局一直大力推動「社區照顧」這概念，我們相信自己才是自己健康的最佳照顧者。如果每個病人均有健康飲食的常識，奉行健康飲食的習慣，對自己的健康自然有莫大裨益。

我在這裏祝賀威爾斯親王醫院同事今次努力的成果，更希望腎病患者能夠從這本書中得到裨益，早日康復過來。



楊永強醫生

醫院管理局行政總裁

序

以往，由於血液透析服務還未普及，而一般人對腹膜透析的認識又有限，令大部分腎病患者只能依賴嚴格控制蛋白質的攝取量，來減慢腎功能衰退的速度。

時至今日，血液與腹膜透析愈益普及，病者的日常飲食控制可比以前寬鬆，然而，這並非表示腎病者可對飲食掉以輕心，例如，患者仍須按其洗腎的頻密來控制可攝取的蛋白質分量；患者亦得按其血壓情況來調節鹽分的攝取量等等。

幾十年前，西方醫學家已為腎病患者設計出一套飲食方程式，不少營養學者、醫護人員更按此炮製出各款食譜，然而，這些均以西方口味與飲食習慣為本，未必為東方人樂於採用。

因此，由威爾斯親王醫院營養膳食部的同事為本地腎病人編寫的這本書籍，便彌足可貴。這書不獨深入淺出地介紹腎病知識，更就不同階段，不同病情的患者提供飲食須知，甚至設計出五十款適合中國人口味的各式食譜與烹調方法。

書中食譜雖然說不上是美食大全，但對腎病患者而言，卻是既實際又可口，兼且散發着參與編寫製作的醫護工作者的濃濃人情味，確能為患者的患病歲月增添一點色彩與關懷。

這書不獨是患者的良伴，更是患者家屬與醫護人員照顧病人的實用工具。

梁智鴻醫生

香港腎臟基金會主席

— 序 —

《腎病飲食指引》是威爾斯親王醫院營養膳食部同事努力的成果，他們利用工餘時間編寫本書，充分表現威爾斯親王醫院的團隊精神，體現本院「關懷以誠，服務至上」的宗旨。

《腎病飲食指引》為腎病病人提供製法簡單但美味可口的食譜，使他們在患病期間亦能享受美食，提高生活情趣。深信本書定能為腎病病人及他們的家屬帶來裨益。

本人藉此機會祝賀參與出版及編寫工作的同事，他們為病人服務的熱誠及努力，實在值得驕傲。本人祝願《腎病飲食指引》能夠造福本地的腎病病人，提升他們的生活質素。

艾莉德醫生

威爾斯親王醫院行政總監

序

腎病乃香港常見的疾病之一。常見的腎病包括有腎炎、腎盂炎、糖尿病及高血壓引起之腎病、腎結石、紅斑狼瘡、遺傳多囊腎及藥物引起之腎病等等。而其中大部分會完全康復，可是亦有小部分發展成爲腎衰竭。隨着社會及醫學先進的發展，末期腎衰竭除了可以用連續性攜行式腹膜透析及血液透析來代替腎功能外，換腎手術的成功更將病人帶到一個新紀元的完全康復治療。現在全港共有三千多位腎病病人正接受洗腎服務。

腎病治療除了靠藥物和透析外，適當的飲食也是療程中不可缺少的一環。低蛋白質的食物不但可以減少末期腎衰竭病所引致的噁心徵狀，更可以減慢腎功能衰竭的速度。接受透析的人雖然在選擇飲食方面可較寬鬆，但攝取適量的熱量、水分、蛋白質、鈉、鉀、鈣、及磷質可以幫助控制血壓，減低心臟負荷，骨病及其他併發症的產生。營養不良主要是指蛋白質及熱量攝入不足而言，而營養不良是進行透析的腎病患者的致死原因之一。營養不良可導致身體免疫功能減低及容易受感染。由此可見飲食控制的重要性。

威爾斯親王醫院營養膳食部同事所編製的《腎病飲食指引》，正好能夠提供腎病飲食治療的概念及知識。他們更設計了五十款迎合中國人口味的食譜，使病人有多方面的選擇。

香港腎科學會多年來都積極將新科技及治療方法引進給香港的腎病病患者。最近更提倡腎病病人復康治療。這本書最終目的是希望病人能活學活用，逐漸恢復信心，提高生活質素，積極投入工作及融入社群。其作用實有相得益彰之效。我謹代表香港腎科學會祝賀威爾斯親王醫院同事們成功編製這書籍。更希望病人能對飲食治療有更多認識，懂得預防，愛惜身心，使大家生活得更健康更愉快。

唐國隆醫生

香港腎科會主席

序

在治療腎病及腎功能衰竭的過程中，適當的飲食是十分重要的。在治療末期慢性腎功能衰竭的階段，適當地減少進食蛋白質的食物，可以減輕腎臟的負荷，從而減慢腎功能衰竭的速度。在治療末期慢性腎功能衰竭的階段，更需要特別注意日常的飲食——進食適量的蛋白質、熱量（卡路里）、鈉、鉀及磷質，能有助控制尿毒素、血壓、水分及電解物的平衡。

現時，醫護人員除了為病人提供適當的治療外，更關注病人身心的康復，特別是由腎病及在醫療過程中所引起的問題；腎功能衰竭會影響病人的食慾，但另一方面腎病病人必須要依照營養師的指示攝取適當營養，因此在生活上會為病人及其家人帶來不便。

現時市面上出售的有關腎病飲食的書籍，大部分是外國的著作，內容並不符合本地病人的需要。我很高興威爾斯親王醫院的營養膳食部能為本地的腎病病人及其家人編寫了一本實用的飲食書籍，詳述適用於本地腎病患者的飲食方法。這本書除了講解普通腎病的飲食知識外，更述及腎病飲食的正確烹調法。本書亦提供了各類中西式食品及快餐店食品的蛋白質成分表，容許病人偶爾出外飲食，使他們能夠盡量回復正常的生活。此外，為提高腎病病人的食慾，本書更提供了五十個由營養師精心創作，迎合中國人口味的食譜。

我相信這本書對腎病病人有很大的幫助，令他們能更積極去面對腎病，促進身體健康。

雷兆輝醫生

威爾斯親王醫院內科顧問醫生
香港中文大學醫學院榮譽教授

前言

在過去數拾年，醫學上對治療末期腎衰竭有着重大的突破。腎臟移植的成功，及腎臟透析方法的改進，大大增加了腎病患者的生存機會。

治療方法的改進使病人在選擇飲食方面也可較以前寬鬆。不過營養師在這方面的工作依然艱巨及更富挑戰性。

編寫本書的目的是將腎病飲食治療的概念及原則，化為簡單實用及味美的菜式及餐單，使患者及其家人能活學活用，從而在不同階段的腎病歷程中，達到最高的治療效果。最終目的是希望使患者能恢復信心，覺得自己與常人無異，並能繼續維持在社會及家庭中所扮演的角色及背負的責任，亦同時保持最佳營養狀況，與親友共同分享佳餚美食，提高病患者的生活質素。

本書的編寫及製作能得以順利完成，除了要感謝威爾斯親王醫院腎科中心的雷兆輝醫生作我們的顧問；專職醫療總經理胡仰基先生的支持及鼓勵；本院其他營養師提供的寶貴意見；廚務督導員李栢強先生及廚師賴獻金女士協助菜式製作外，更因為本院的營養膳食部實行合一管理的模式，使菜式的創作、試食和後期製作及其他協調事宜能更臻完美。

駱玉鳳

威爾斯親王醫院營養膳食部經理

張翠芬

威爾斯親王醫院營養師

目 錄

第一輯 腎病飲食須知

第一章 腎臟與腎病	2
一、腎臟的功能	2
二、急性及慢性腎衰竭	4
1. 急性腎衰竭	
2. 慢性腎衰竭	
三、腎病的病徵	5
四、檢查腎臟功能的方法	5
第二章 治療慢性腎衰竭的方法	7
一、治療早期慢性腎衰竭的方法	7
二、治療末期慢性腎衰竭的方法	7
1. 腹膜透析治療	
2. 血液透析治療	
3. 腎臟移植	
第三章 腎衰竭對人體營養狀況的影響	9
第四章 飲食治療的目的	10
第五章 飲食中的三大營養素——蛋白質、醣質及脂肪	11

一、蛋白質	11
1. 蛋白質的功用	
2. 蛋白質與腎衰竭	
3. 蛋白質的分類	
4. 蛋白質食物替換表	
二、醣質 (碳水化合物)	16
1. 醣質的功用	
2. 醣質 (膳食纖維除外) 的來源	
3. 膳食纖維	
三、脂肪	18
1. 甘油三酸脂的來源及功用	
2. 膽固醇的來源及功用	
3. 脂肪與慢性疾病	
4. 脂肪與腎臟衰竭	
四、低蛋白質的熱量補充品	19
1. 糖類	
2. 高糖分飲品/食品	
3. 高澱粉質食品	
4. 粉類	
5. 其他特別產品	
6. 植物油類	

7. 自製低蛋白質熱量食品

第六章 礦物質知多少——鈉質、鉀質及磷質	21
一、鈉質	21
1. 鈉質的功用	
2. 鈉質與腎衰竭	
3. 鈉質的主要來源	
4. 低鈉質（鹽）飲食	
二、鉀質	23
1. 鉀質的功用	
2. 鉀質與腎衰竭	
3. 鉀質的來源	
三、磷質	25
1. 磷質的功用	
2. 磷質與腎衰竭	
3. 磷質的來源	
第七章 腎衰竭患者的營養需要	26
一、容許與限制	26
二、腎衰竭初期	26
三、間歇性腹膜透析期間	27
四、連續性攜行式腹膜透析期間	29
五、血液透析期間	29

六、腎臟移植後	30
七、腎病患者飲食計劃舉例	31
第八章 糖尿病性腎病	33
糖尿病性腎病的飲食治療	33
1. 早期腎衰竭	
2. 連續性攜行式腹膜透析期間	
3. 血液透析期間	
4. 腎臟移植後	
第九章 腎病飲食的正確烹調法	35
一、減低鉀質	35
二、減低鈉質	35
三、增加熱量	36
四、避免口渴	36
五、如同時患上糖尿病的烹調法	36
第十章 出外飲食原則	37
一、飲食原則	37
二、出外飲食的菜式舉例	37
附錄 1：示範菜單	44
附錄 2：換算表	48
附錄 3：常用計量器	49

第二輯 腎病食譜

特色醬汁 Sauce

泰色辣汁

Thai Chilli Sauce 54

黑椒汁

Black Pepper Sauce 56

青檸汁

Lime Sauce 58

湯、羹 Soup

絲瓜肉片粉絲羹

Luffa with Lean Pork and Vermicelli Soup 62

薄荷葉瘦肉湯

Peppermint Leaves with Lean Pork Soup 64

素酸辣湯

Vegetarian Hot and Sour Soup 66

芫荽鯪魚片湯

Grass Carp with Coriander Soup 68

冷盤、沙律 Cold Dish, Salad

酸菜

Pickled Vegetables 72

大菜涼拌三絲

Cold Mixed Shreds with Agar – agar 74

泰式辣椒牛肉

Stir – fried Thai Style Beef 76

涼拌柚子芋絲	
Pomelo and Konnyaku Salad	78
咖喱蘋果雞沙律	
Curry Apple and Chicken Salad	80
三色螺絲蝦沙律	
Tri – colour Spiral Pasta and Shrimps Salad	82
熱盤 Hot Dish	
鮮檸彩虹蝦球	
Stir – fried Prawns with Lemon Sauce	86
魚香帶子	
Stir – fried Spicy Scallops	88
橙汁五香石斑塊	
Five Spice Garoupa Fillet in Orange Sauce	90
蜜桃雞柳	
Stir – fried Chicken Fillet with Peach Sauce	92
荷葉五香雞	
Five Spice Chicken in Lotus Leaf	94
迷你洋葱肉餅	
Mini Meat Burgers	96
甜酸肉絲	
Sweet and Sour Pork	98
日式豬扒	
Fried Pork Chop in Japanese Style	100
肉鬆生菜卷	
Stuffed Lettuce Rolls	102
黑椒汁釀節瓜	
Stuffed Hairy Gourd in Black Pepper Sauce	104

青檸節瓜夾	
Stuffed Hairy Gourd in Lime Sauce	106
肉茸燴茄子	
Braised Eggplant with Minced Meat	108
蒸豆腐餃子	
Steamed Beancurd Dumplings	110
咖喱豆腐	
Fried Beancurd with Curry Sauce	112
炸五彩豆腐球	
Fried Beancurd Balls	114
腐皮素卷	
Beancurd Sheet Rolls	116
素香粉絲	
Vegetarian Stir – fried Vermicelli	118

粉、飯 Noodles, Rice

涼拌雞絲米粉	
Cold Rice Vermicelli with Shredded Chicken	122
乾炒香菰肉絲銀針粉	
Stir – fried Ngan – jum Noodles with Meat Shreds	124
肉絲湯瀨粉	
Lai Fun with Shredded Meat in Soup	126
海鮮炒烏冬	
Stir – fried Udon with Seafood	128
錦繡泡粥	
Rice Soup with Assorted Vegetables and Shrimps	130
咖喱什錦海鮮飯	
Curry Seafood Fried Rice	132

菠蘿雞粒炒飯	
Stir – fried Rice with Pineapple and Chicken	134

甜品 Dessert

幻彩凍豆腐	
Agar – agar and Fruit Pudding	138
香檸馬蹄露	
Water Chestnut Sweet Soup with Lemon Flavour	140
木瓜雪耳糖水	
Papaya and White Fungus Sweet Soup	142
蜜桃西米撈	
Sago Dessert with Peach Sauce	144
繽紛水晶	
Wonderful Crystal Balls	146
薑汁燉奶	
Steamed Milk with Ginger Juice	148

小食 Snack

士多啤梨克戟	
Strawberry Hotcake	152
提子曲奇	
Raisin Cookies	154
麥包薄餅	
Wheat Bread Pizza	156
蔬菜天婦羅	
Vegetable Tempura	158
中式飯糰	
Chinese Style Rice Balls	160

馬蹄糕

Water Chestnut Pudding 162

咖喱葱油軟餅

Fried Spring Onion Pancakes 164

鳴謝

..... 166