

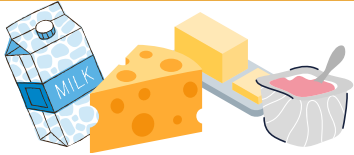
含磷(*Phosphorus*)食物

慢性肾脏疾病患者需要限制的食物列表



磷是一种可以在肾脏无法正常工作时在血液中积累的矿物质。同时，身体为了平衡血液中钙和磷的比列，钙会从骨骼中分离并且堆积在血液和皮肤中。这会增加患者患上骨质疏松的风险。所以对于肾病患者，限制磷的摄入是非常重要的。

奶&奶制品



食物是体内的磷的主要来源，所以牛奶以及奶制品的摄入量应该限制在一杯一天。如果是酸奶或者芝士，应该限制在一盎司一天。

蔬菜



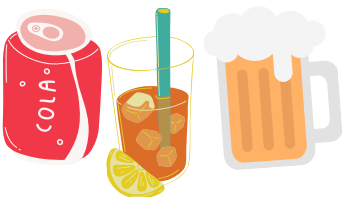
一些蔬菜含有大量的磷，例如，豆类，绿叶蔬菜，西兰花，蘑菇，小甘蓝，应摄取这些蔬菜低于一杯一天。

谷类



麦麸，小麦麦片，Granola 麦片，燕麦，都应限制在一份一天。相较于全麦面包，白面包含磷量更低。

饮料



深色碳酸饮料(例如，可乐)的含磷量很高，所以请限制在一天一杯。避免摄取下列饮料：Mountain Dew® (任何一种)，可乐，Root Beers(黑松沙士)，Dr. Pepper® (任何一种)，Hawaiian Punch®, Fruitworks®, Cool® iced tea, and Aquafina® tangerine pineapple，啤酒。

高钾(Potassium)食物

慢性肾脏疾病患者需要限制的食物列表



水果

- 香蕉
- 哈密瓜
- 猕猴桃
- 芒果
- 甜瓜
- 桃子
- 油桃
- 橘子
- 橘子汁
- 木瓜
- 西梅
- 西梅汁
- 石榴
- 果脯
- 葡萄干

蔬菜

- 洋蓟
- 牛油果
- 甜菜
- 白菜
- 毛豆
- 利马豆
- 蘑菇
- 土豆(炸薯条)
- 土豆产品
- 红薯
- 南瓜
- 甘蓝
- 菠菜
- 西葫芦
- 莴苣
- 西红柿
- 西红柿产品

其他

- 豆类
- 萨尔辣酱 (Salsa)
- 粉状冲泡类饮品
- Ensure/Boost
- 椰子水
- 牛奶
- 红薯派
- 代盐品
- 糖浆
- 意大利面酱 (番茄)

什么是糖尿病？

糖尿病人的自我健康管理

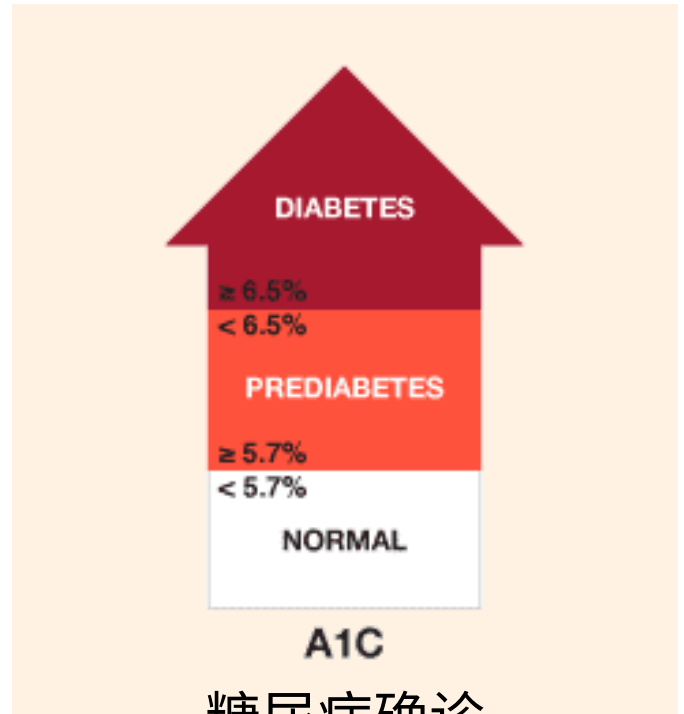


糖尿病 是一种慢性疾病。它会影响食物在身体内转化为能量的过程。

1. 食物在消化系统被分解成葡萄糖后会被小肠吸收进入血液。
2. **胰岛素**帮助细胞从血液中吸收葡萄糖从而转化为身体所需能量。

I型糖尿病表现为身体无法自行分泌胰岛素。**II型糖尿病**表现为胰岛功能缺陷和胰岛素抵抗，及胰岛素可以分泌却无法对血液中的葡萄糖作出反应。

糖尿病会导致血液中的血糖含量过高并引发一系列的健康问题。



血红蛋白A1C测试可以测量过去2-3个月的平均血糖指数。 $\leq 5.7\%$ 为正常， $\geq 5.7\% \& < 6.5\%$ 为糖尿病前期， $\geq 6.5\%$ 为糖尿病。

预防糖尿病

- 如果体重过重，减重目前体重的7% (例如，如果体重200磅，则需减重大约15磅)
- 适量运动，例如，一周五天，每日健步走30分钟

科学研究发现减重和运动可以帮助高血糖患者显著控制血糖。

糖尿病的管理

- 份量控制
- 限制含糖饮料，高盐食物，和饱和脂肪酸。
- 多摄取新鲜水果蔬菜，高膳食纤维(>5克)，豆类，坚果，瘦肉，和鱼类。
- 建议每周至少进行150分钟低到中等强度的身体活动。这会帮助缓解胰岛素抵抗的情况。

如何减少食盐的摄取

使用下列小技巧从常见食物中减少食用盐的摄取



THE SALTY SIX

美国人平均每天摄取至少3400 毫克 (1/4 大汤匙 Tbsp) 的食盐。这会增加患上例如**高血压**之类的慢性疾病的风险。

右边的图片列举了6种会导致快速摄取大量盐的食物，**SALTY SIX**。



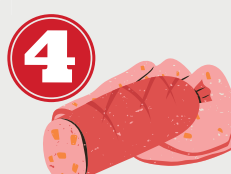
面包和餐包



比萨



三明治



腌肉，火腿，香肠



汤



墨西哥卷饼

美国心脏协会建议一个健康的成年人每日的食盐摄取不超过 2,300 毫克（1茶匙）。

如果你已经患有高血压，那么每日盐摄取应不超过1,500 毫克。

- 尽量购买新鲜的水果蔬菜
- 在购买罐装和冷冻食品时，阅读营养成分表
- 选择“低盐”或者“无盐”的产品
- 可以选择用水冲洗高盐罐装食品来减少盐摄取
- 对比不同品牌的同一种食物。尽量选择含盐量更少的品牌。营养成分表标示含盐量等于或者少于140毫克每份(per serving)可以视为低盐。
- 尝试使用不同的不含盐的香料和调味料。例如：大蒜，大葱，洋葱，迷迭香，薄荷，香菜，醋等。

请浏览美国心脏协会(American Heart Association)网站参考更多详情：Heart.org

营养成分表

学会如何阅读营养成分表会帮助你了解食物成分从而做出适合自己的营养选择



1 份量 / 卡路里

成分表提供了一份食物含有的营养信息以及一份食物的大小。这就是份量控制非常重要的原因。例如，低盐食物可以变成高盐食物当你摄取多份食物。当你食用了两份食物，你就摄取了两倍的卡路里

- 低卡食物一般每份低于40卡

4 钾

高钾食物每份含有大于 250 毫克的钾。中度含钾食物每份大约含有151 -250 毫克钾。低钾食物每份大约含有少于150毫克钾。慢性肾病病人则需要每日记录自己的钾摄入量。

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

5 原料

磷是一种常见的食物添加剂。很多低盐包装食品会使用氯化钾 (KCL)来代替氯化钠(NaCl) -- 食盐。氯化钾会大大增加食物的含钾量。钾经常不会被列在标签(Food Label)里，所以需要特别在原料表(Ingredients)中查看。

营养成分

可以从这张表格来寻找脂肪，盐，碳水化合物，钾等等营养物质的含量。

2 盐

<140 mg 或 5% 的每日营养摄入量的食物属于低盐食物 减少盐摄入量有助于降低高血压。

3 碳水化合物

碳水是控制糖尿病非常重要的一环。每份食物的碳水含量应保持在每餐35-45克的范围内。零食的碳水含量应少于15克每份。

小提示:

- 注意添加糖的量。尽量购买添加糖为0的食物。
- 每日营养摄入百分比 (DV%) :
 - <5% DV 可以认为这种物质含量较低。
 - >20% DV 可以认为这种物质含量较高。
- 摄取不同种类的维他命和矿物质。

Low Sodium Options



- Most people consume too much sodium without even realizing it.
- High sodium can cause:
 - High blood pressure
 - Hypertension

Fruits

- Apples
- Bananas
- Oranges
- Berries
- Cherries
- Melon
- Peaches
- Pears
- Plums
- Tangerines



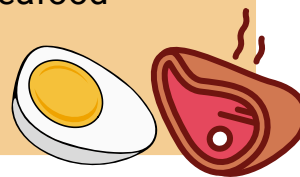
Veggies

- Broccoli
- Cauliflower
- Cucumber
- Kale
- Lettuce
- Onion
- Pepper
- Potato
- Corn
- Tomato
- Yams



Protein

- Canned Beans
- Dried Beans
- Eggs
- Fish
- Lean Beef
- Lean Poultry
- Nut Butter
- Nuts
- Peas Seafood



Dairy

- Milk (almond milk, soy milk)
- Cheese
- Nonfat Yogurt
- Skim Milk



Grains

- 100% whole grain bread
- 100% whole grain crackers
- 100% Whole grain pasta
- Brown Rice
- Bulgur
- Oats
- Popcorn
- Quinoa



低盐食物



- 大部分人都没有意识到自己每日的高食盐摄入量
- 长期摄入高盐食物会导致:
 - 高血压
- 下面列举了不同的低盐食物

水果



- 苹果
- 香蕉
- 橙子
- 浆果类
- 樱桃
- 蜜瓜
- 桃子
- 梨
- 李子
- 橘子

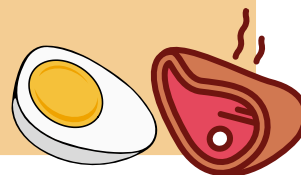
蔬菜



- 西兰花
- 白菜花
- 黄瓜
- 羽衣甘蓝
- 生菜
- 洋葱
- 青椒
- 土豆
- 玉米
- 西红柿
- 番薯

蛋白质

- 罐装豆类
- 干豆
- 鸡蛋
- 鱼
- 瘦牛肉
- 瘦禽肉
- 坚果黄油
- 坚果
- 豌豆
- 海鲜



奶&奶制品

- 牛奶 (杏仁奶, 豆浆)
- 芝士
- 脱脂酸奶
- 脱脂牛奶



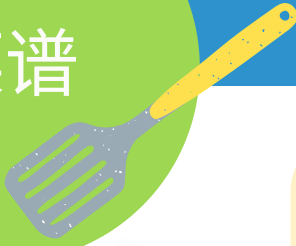
谷物类

- 全麦面包
- 全面饼干
- 全麦意大利面/面条
- 糙米
- 小麦
- 燕麦
- 爆米花
- 藜麦



菜谱

领取的箱子里的食物可以做出一些简单健康的食物组合！



冷藏式隔夜燕麦

用牛奶浸泡燕麦，并在冰箱里放置一夜。同时可以加入任何你喜欢的食材，例如水果。

菠萝冰沙

用破壁机混合牛奶和菠萝还有燕麦粥，冷藏后食用！这个食谱不只可以满足每日水果的摄取，还有粗粮！



墨西哥式汤羹

用蔬菜汤底，加入豆子，糙米或者白米，菠菜，鸡汤或者西红柿汤底一起炖煮！还可以加入辣椒，洋葱，孜然，或者香菜来添加风味！

如何正确烹调豆子 (遵循下面列举的步骤避免不正确烹调造成的肠胃不适):

- 隔夜浸泡豆子八小时
- 大火煮开后用中火炖煮60-90分钟。

请随意在菜肴中添加你喜爱的水果蔬菜来增加风味！

什么是FODMAP 饮食?

FODMAP指的是发酵型性食物



关于FODMAP:

FODMAP 指的是发酵型低聚糖，二类糖，单糖，多聚糖组成的食物。有些人无法消化这些碳水化合物。当消化系统无法消化这些碳水时，这些碳水会到达大肠并且从大肠中吸收水分。同时这些碳水为大肠中的菌群提供了食物并进行发酵。发酵过程会导致大量的气体和腹泻。

低发酵食物食谱的优点:

- 有益于肠易激综合症(*IBS*)
- 可以缓解症状并且提高有消化问题的病人人们的生活质量

症状:

- 排气
- 胀肚
- 胃痛
- 腹泻
- 便秘

如何使用这种饮食方式:

- 建议在几个星期内先排除所有高发酵食物，然后再一个个的重新引入日常饮食中。这样可以用排除法来确定具体是什么食物导致了自己症状。最好在专业医疗人员的指导下进行这种尝试。

为什么保持身体水分充足很重要?

- 肠易激综合症的一个常见症状就是腹泻。腹泻会导致身体流失大量水分。所以多喝水来保持身体水分充足十分重要。
- 水同时可以帮助肠道蠕动促进排便。

什么是FODMAP?

低发酵食物饮食指南



F

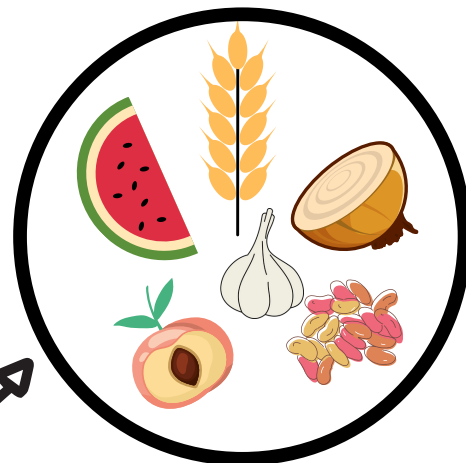
FERMENTABLE; 发酵的

发酵就是菌群会吃掉这些食物并且产生气体的过程

O

OLIGOSACCHARIDES; 低聚糖

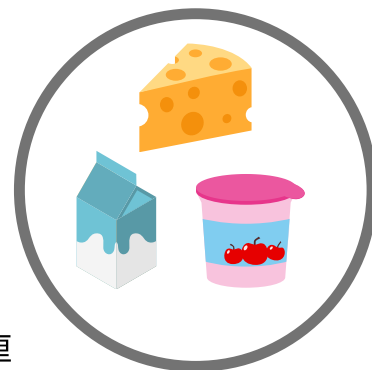
低聚糖是少量糖分子组成的碳水化合物，含有低聚糖食物例如--核桃，西瓜，洋葱，大蒜，洋葱，小麦，开心果等。



D

DISACCHARIDES; 二类糖

二类糖是由两个糖分子组成的，例如---乳糖，奶制品，酸奶，冰淇淋，芝士等。



M

MONOSACCHARIDES; 单糖

单糖是由一个糖分子组成的--例如: 苹果，梨，车厘子，蜂蜜，芦笋等。



A

ND

P

POLYOLS; 多元醇

多元醇是是一种糖醇。例如---西梅，白菜花，甜味剂等。

高发酵食物



肠胃病人应该注意控制的食物列表

水果

- 苹果
- 杏
- 车厘子/樱桃
- 无花果
- 芒果
- 油桃
- 桃子
- 梨
- 李子
- 西瓜

奶制品

- 白软干酪
- 奶油干酪
- 牛奶
- 意大利清酪
- 酸奶

蔬菜

- 芦笋
- 洋葱
- 孢子甘蓝
- 白菜花
- 菊苣
- 大蒜
- 苦瓜
- 大葱
- 蘑菇
- 洋葱
- 雪豆

其他

- 小麦
- 苋菜
- 大麦
- 黑麦
- 豆类
 - 烘制豆子
 - 豇豆
 - 蚕豆
 - 棉豆
 - 鹰嘴豆
 - 芸豆
 - 扁豆
 - 大豆
 - 豌豆
- 甜味剂
 - 龙舌兰糖浆
 - 蜂蜜
 - 口香糖

低高发酵食物饮食

A list of FODMAP foods that are either suitable or should be limited to improve symptoms presented with GI diseases



种类	限制的食物	适合的食物
水果	苹果, 杏, 牛油果, 车厘子/樱桃, 荔枝, 桃子, 梨, 李子, 西瓜	香蕉, 蓝莓, 猕猴桃, 柠檬, 青柠, 百香果, 覆盆子, 哈密瓜, 香瓜, 草莓。
蔬菜	洋葱, 芦笋, 孢子甘蓝, 卷心菜, 白菜, 四季豆, 蘑菇, 雪豆, 西葫芦。	豆芽, 青椒, 白菜, 胡萝卜, 芹菜, 黄瓜, 茄子, 羽衣甘蓝, 生菜, 土豆, 南瓜, 白萝卜, 菠菜, 西红柿, 冬瓜, 绿皮西葫芦。
多元糖醇		
奶制品	牛, 山羊, 绵羊, 巧克力, buttermilk(酪乳), 炼乳, 鲜奶油; 冰淇淋, brie(布里干酪), cottage cheese(白软干酪), ricotta(意大利清酪), 酸奶油 (限制: 黄油, 人造奶油, 咖啡伴侣, 奶油干酪, 瑞士硬干酪, 羊奶酪, 菲达奶酪)	Gelato (意大利冰淇淋), Sorbet (雪葩), Aged Hard Cheese发酵硬奶酪: Cheddar切达, Colby科尔比, Parmesan帕玛森, Mozzarella莫扎瑞拉; Greek yogurt希腊酸奶
不含奶的乳制品	豆浆, 椰子汁, 鹰嘴豆泥, 豆类	Lactose-Free milk or lactaid milk 不含乳糖的牛奶, rice milk米浆, almond milk杏仁奶, almond butter杏仁黄油, cashew milk腰果奶
乳糖		
淀粉类	面包, 意大利面, 面粉, 麦片, 饼干, 曲奇, 蛋糕, 甜点, 啤酒	玉米面包, gluten-free无麦麸, corn flakes玉米片, 燕麦粥, potato-based breads土豆做的面包, rice-based noodles米制面食(e.g.米线, 米皮), and 面包, and wheat-free rye bread黑麦面包
水果	葡萄, 芒果, 桃子, 柿子, 菠萝, 西瓜, 香蕉	柠檬, 青柠, 木瓜, 树莓, 草莓, 蓝莓
蔬菜	洋葱, 芦笋, 甜菜, 花椰菜, 孢子甘蓝, 卷心菜, 大蒜, 大葱, 生菜, 洋葱, 香葱, 雪豆,	豆芽, 青椒, 白菜, 胡萝卜, 芹菜, 韭菜, 黄瓜, 土豆, 茄子, 南瓜, 白萝卜, 菠菜, 西红柿
果聚糖		
半乳糖	植物蛋白, 例如, 豆类, 豇豆, 鹰嘴豆, 芸豆, 扁豆, 利马豆, pinto beans 斑豆, 大豆制品, 花椰菜, 孢子甘蓝, 卷心菜, 四季豆, 黄豆	鸡蛋, 坚果, 藜麦, 种子, 豆芽, 青椒, 白菜, 胡萝卜, 芹菜, 韭菜, 黄瓜, 茄子, 土豆, 南瓜, 白萝卜, 菠菜, 西红柿。
甜味剂	Sorbitol山梨糖醇, mannitol甘露糖醇, isomaltose, maltitol, xylitol木糖醇, polydextrose聚葡萄糖, hydrogenated starch 氢化淀粉	sucralose蔗糖素, saccharin - Equal, Nutrasweet, Sweet n Low, and Splenda

憩室病Diverticulosis or 憩室炎Diverticulitis?



Galveston County
FOOD BANK
houstonfoodbank
Partner

此指南可以帮助病人了解这种疾病下的营养需求。

憩室病是一种常见的因为膳食纤维摄取过低造成的疾病。初期为憩室病。憩室病是指胃肠道任何一部分向外的囊状突起，常发生在大肠，数个憩室同时存在，称为憩室病。当这些囊状突起开始发炎，就会发展憩室炎。憩室炎常常会伴随很严重的腹痛。

根据个人病情发展的不同，病人需要根据阶段来调整自己的饮食。

1 发炎: **Diverticulitis** 憩室炎

如果你有以下几种症状: 腹痛, 胀气, 压痛, 消化不良, 和血便。

- **建议饮食: 清液饮食(Clear liquid diet), 清淡饮食(Bland Food)**
 - 建议时间为1-2周直到症状开始减退
 - 在此期间, 建议避免奶制品, 果肉, 碳酸饮料或者高纤维食物

2 恢复: 炎症减退

如果你觉得症状开始减退:

- **建议开始: 低纤维饮食, 软奶制品和蛋白质食物, 去皮水果蔬菜**
 - 可以坚持此饮食方法直到症状完全消退
 - 每餐应包含蛋白质, 奶制品或者谷物, 水果蔬菜, 和一杯饮品。
 - 尽量选择每份膳食纤维含量不超过1-2克的食物

3 缓解 **State of Remission: 憩室病 (无症状)**

如果已经没有症状:

- **建议饮食: 高纤维饮食**
 - 为了避免便秘的情况, 可以提高膳食纤维的摄取。每日每次只引入一种高纤维食物, 并且根据情况慢慢调整并且观察是否食物会导致疼痛反复
 - 目标20-35克纤维每天
 - **每摄入一种高纤维食物, 同时应保证一杯(8 oz)水的摄入**

膳食纤维指南

从低到高排列食物中膳食纤维的含量



种类	清液	低纤维	高纤维
谷物	谷物，水果蔬菜和奶制品都不适用于清液 (Clear liquid diet) 饮食 清液饮食(Clear liquid Diet) 是在医生的指导下，为了帮助第一阶段 (phase 1) 的憩室炎病人而使用的.	- 细粮 (例如. 白面, 白面包, 白米, 白面条) - 饼干 - 麦片粥	- 全麦产品, 例如全面面包。 - 糙米, 燕麦, 藜麦, 小米, 黑米, 等粗粮。
水果蔬菜		- 去皮的水果蔬菜 - 不含果肉的水果/蔬菜汁	- 任何新鲜水果蔬菜 (特别是, 牛油果) - 果脯 - 椰子
奶制品		- 牛奶 - 酸奶 - 软芝士 - 酸奶油 - 黄油/人造黄油	任何奶制品
蛋白质	肉汤 (例入. 牛肉汤, 鸡汤, 蔬菜高汤)	- 禽类 - 鱼类 - 蛋类 - 豆腐	- 任何一种蛋白质来源 - 干豆 - 豌豆
液体	- 碳酸饮料 - 茶, 咖啡 - 果汁 (没有果肉) - 运动饮料 (例如. Gatorade)	- 果味饮料 - 调味水	西梅汁
其他	- 果冻 - 水果冰 - 糖果 - 蜂蜜 - 油	- 冰淇淋 - 布丁 - 沙拉酱 *每份纤维含量少于1-2克	- 花生酱 - 爆米花 - 坚果 *每餐含有大约20-35克纤维。

体育活动

体育活动是保持日常的健康中非常重要的一环



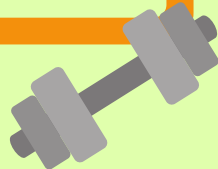
老年人需要"中等强度" 有氧运动。可以选择任何可以让心跳加快的运动！

至少满足每周150分钟

和

力量训练：可以选择可以大量使用到肌肉的训练

至少
每周
两天



不同种类的活动

瑜伽



散步



做家务



园艺

领取的农产品食物包裹

使用这张指南来引导你如何选择健康以及合适的农产品食物包裹



食物包裹

水果

蔬菜

建议份量

总量: 4份/天

一个/一杯 = 一份

一个中等大小的水果:

- 苹果, 橘子, 桃子

罐装水果 - 1/2 杯

- 桃子, 梨, 混合水果

果脯 - 1/4 杯

- 蔓越莓, 葡萄干, 车厘子/樱桃

果汁 - 1/4 杯

- 苹果, 橘子, 蔓越莓

总量: 5份/天

一个/一杯 = 一份

生绿叶蔬菜 - 1 杯

- 羽衣甘蓝, 生菜, 菠菜, 青菜等

罐装蔬菜 - 1/2 杯

- 豌豆, 玉米, 混合蔬菜

蔬菜汁 - 1/2 杯

- 番茄, 混合果汁

**请至少在每个种类中选择一种食物来增添食物
摄取的多样性和保证充足的维他命和矿物质**

维他命

矿物质

什么是蛋白粉? 应该如何使用?

这些小提示可以帮助你每日的饮食中更好的使用蛋白粉。

蛋白粉 是一种可以提供额外蛋白质的营养补剂。蛋白粉有乳清蛋白(whey), 酪蛋白(casein), 和大豆蛋白(soy)(素食)。

可以加入蛋白粉的食物例子:

- Pancake烤薄饼 / Muffin 玛芬 / Waffle华夫饼
- 冷藏燕麦粥overnight oats
- 燕麦粥
- 冰沙(Smoothies)
- 酸奶
- 牛奶 (任何一种)
- 麦片 (用牛奶冲泡)
- 马铃薯泥 (使用无口味的蛋白粉)
- 吐司

准备方法

1. 均匀混合粉末和液体。
2. 用低温进行烘焙或者烹调。
3. 最好冷吃!



焦糖苹果蛋白粉冰沙

- 1勺Bowmar 焦糖苹果蛋白粉
- 1杯你喜欢的液体, 例如, 果汁, 水
- 2 tbsp 花生酱
- 一个香蕉 (可选择)



这些产品并不是用来完全代替饮食
! 请提前咨询医疗人员来确认这些食物对你来说是安全的 !

