

成人慢性肾脏病食养指南

(征求意见稿)

成人慢性肾脏病食养指南专家工作组

2023年12月11日

目 录

一、前言.....	1
二、疾病特点、分期和分型.....	2
(一) 慢性肾脏病的定义及分期.....	2
(二) 中医对慢性肾脏病的认识和分型.....	3
三、食养原则和建议.....	4
(一) 食物多样, 分期选配.....	5
(二) 能量充足, 体重合理, 谷物为主, 主食优化.....	6
(三) 蛋白适量, 合理摄入鱼禽豆蛋奶肉.....	7
(四) 蔬菜充足, 水果适量.....	8
(五) 少盐控油, 限磷控钾.....	9
(六) 适量饮水, 量出为入.....	11
(七) 遵循药食同源原则, 调补有道.....	11
(八) 合理选择膳食补充剂, 改善营养状况.....	12
(九) 建立良好生活方式, 提高生活质量.....	13
(十) 定期监测, 强化自我管理.....	14
附录 1 成人慢性肾脏病患者的食物选择.....	16
附录 2 常见食物交换表.....	21
附录 3 不同地区食谱示例.....	25
一、东北地区.....	25
二、西北地区.....	30
三、华北地区.....	37
四、华东地区.....	40
五、华中地区.....	47
六、西南地区.....	51
七、华南地区.....	56
附录 4 成人慢性肾脏病食养方举例.....	61
附录 5 慢性肾脏病的诊断、分期营养管理原则.....	64

成人慢性肾脏病食养指南

一、前言

慢性肾脏病是由各种原因导致的肾脏结构和功能损害的慢性进展性疾病。2023年发布的第六次中国慢性病及危险因素监测结果显示2018~2019年我国成人慢性肾脏病患病率约为8.2%，成人慢性肾脏病人群高达8200万；根据中国透析人群登记数据库显示我国接受透析的人口数在2022年底已超过100万。慢性肾脏病病程长、并发症多、诊疗过程复杂，严重危害着我国居民的健康，同时也增加了家庭和社区的医疗费用支出。因此，慢性肾脏病已成为我国当前面临的重大公共问题之一。

高饱和脂肪和反式脂肪、高嘌呤、高盐摄入等不良饮食习惯是慢性肾脏病发生和发展的重要危险因素，与不良生活方式密切有关的慢性病如糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸血症也是慢性肾脏病的重要危险因素。膳食干预是防治慢性肾脏病的有效和重要手段，慢性肾脏病非透析患者在合理用药的基础上进行合理膳食干预可明显延缓疾病进展，推迟进入透析时间；慢性肾脏病透析患者在透析和合理药物治疗时，采用合理膳食干预可减少透析次数、预防营养不良，延长透析寿命。以“辨证施膳”为核心的中医食养是在中医辨证施治理论基础上的非药物方法，强调根据体质、病因、病机、证候给予不同食养方案，在调和气血、平衡营养、辅助药物治疗上效果显著。针对不同体质和证候的慢性肾脏病患者，

选取不同特性的食物或食药物质食用，可明显改善肾脏病患者的尿蛋白、水肿等症状，有利于疾病的治疗。

为预防和控制我国居民慢性肾脏病的发生发展，改善慢性肾脏病患者的日常膳食，纠正不良生活习惯，提高患者营养健康水平，发展传统食养服务，根据《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求，制定本指南。本指南以食养为基础，依据现代营养学理论、相关证据以及我国传统医学的理念和调养方案，提出具有营养学、中医学、肾脏内科学等多学科优势互补的成人慢性肾脏病患者食养基本原则和食谱示例。本指南主要面向成人慢性肾脏病患者以及基层卫生工作者，为慢性肾脏病患者提供规范的食养指导。使用者应在临床营养师和医师等专业人员的指导下，根据具体情况设计个性化食养方案，并定期监测效果和根据病情调整方案。

二、疾病特点、分期和分型

（一）慢性肾脏病的定义及分期。

慢性肾脏病是由各种原因导致的肾脏结构或功能异常超过3个月的慢性疾病，临床上可出现不同程度尿蛋白、水肿、高血压、高脂血症等表现。慢性肾脏病患者早期可无任何症状，多在体检时发现，晚期可表现为食欲下降、恶心、呕吐、水肿、酸中毒等尿毒症表现。根据肾小球滤过率的水平将慢性肾脏病分为慢性肾脏病1、2、3、4、5期，慢性肾脏病1期患者的肾功能处于正常阶段，2期肾功能为轻度下降，3期肾功能为中度到重度下降，4期肾功能为严重下降，

5期肾功能为严重衰竭，此期又称为终末期肾病或尿毒症期，多需要进行透析治疗或肾移植。慢性肾脏病3~5期又称为慢性肾功能不全期。本指南中的膳食营养建议和食谱示例均按照慢性肾脏病不同分期的临床营养原则来进行推荐和设计，具体内容见附录。

（二）中医对慢性肾脏病的认识和分型。

中医将慢性肾脏病不同临床表现归为“肾衰”、“虚劳”等病范畴，发病部位主要涉及脾、肾，与心、肺、肝、三焦等，病因病机以虚实夹杂、本虚标实为主。慢性肾脏病中医辨证往往表现为由两种及两种以上的证型构成的复合证型，本指南建议从辨识单一证型入手，通过单一证型的多元组合，可便捷辨识慢性肾脏病的复杂证型。

常见本虚证单一证型及临床表现如下：

气虚证：气短懒言，易疲劳，乏力，自汗，纳差，大便偏稀，舌淡或边有齿痕，脉沉细。

血虚证：面色无华，唇甲色淡，经少色淡，临床常有贫血表现，舌淡质暗，脉细。

阴虚证：五心烦热，潮热盗汗，口干咽燥，腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。

阳虚证：怕冷，手脚凉，腰膝酸软，小便清长或夜尿多，舌淡胖或边有齿痕，脉沉弱。

常见标实证单一证型及临床表现如下：

湿证：湿在上焦者，可表现为颜面或肢体浮肿、头晕沉；湿在中焦者，可表现为纳差、恶心呕吐、口中黏腻；湿在下

焦者，可表现为下肢水肿、阴囊水肿、身重倦怠乏力。舌淡胖苔白腻，脉濡或滑。

热证：俗称“上火”，有“实热”和“虚火”之分。实热者，往往与湿邪同见。湿热上犯，表现为口苦口黏、牙龈肿痛；湿热中阻，多有胸脘烦闷、纳呆；湿热下注，可有尿频、尿急、尿黄等泌尿系感染的表现，大便黏滞不爽。舌红苔黄腻，脉滑数。虚火者，常与阴虚共存，主要表现为心烦不眠、口燥咽干、潮热盗汗。舌红苔少，脉细数。

瘀证：指血瘀证，表现为面色黧黑、唇甲青紫，肢体刺痛或胸痛，疼痛部位固定，夜间加重。舌瘀斑，舌下络脉曲张，脉涩或结代。

三、食养原则和建议

基于现代营养学、中医学、肾病内科学理论以及最新的文献证据，专家组共同讨论建立本共识，对慢性肾脏病患者的日常食养提出 10 条原则和建议。包括：1. 食物多样，分期选配。2. 能量充足，体重合理，谷物为主，主食优化。3. 蛋白适量，合理摄入鱼禽豆蛋奶肉。4. 蔬菜充足，水果适量。5. 少盐控油，限磷控钾。6. 适量饮水，量出为入。7. 遵循药食同源原则，调补有道。8. 合理选择膳食补充剂，改善营养状况。9. 建立良好生活方式，提高生活质量。10. 定期监测，强化自我管理。

成人慢性肾脏病食养原则和建议



（一）食物多样，分期选配。

食物多样是实现合理膳食、均衡营养的基础。慢性肾脏病患者应保持食物丰富多样，膳食搭配多彩，保证营养素摄入全面和充足，少盐、限酒或不饮酒、少调味品，限制或禁食浓肉汤或老火汤。食物种类建议每日 12 种以上，每周达 25 种以上，合理搭配。

慢性肾脏病患者的膳食应在平衡膳食基础上，根据慢性肾脏病分期选配食物种类和质量，以减少肾脏负担为目标并满足其健康需求。

慢性肾脏病 1~2 期患者总体饮食建议：强调植物性食物为主，主食来源以全谷物、杂豆类、薯芋类及水生蔬菜等为主；餐餐有蔬菜，每天应达 300~500g，其中深色蔬菜占一半以上；水果应适量；常吃奶类和大豆制品，适量鱼、禽、蛋、畜肉；尽量不吃烟熏、烘烤、腌制等加工类食物；控制盐、糖、油和调味品的使用量。

慢性肾脏病 3~5 期患者总体饮食建议：遵守植物性为主的膳食原则，实施低蛋白饮食，主食需兼顾蛋白质的用量，可选择淀粉含量高、蛋白质含量低的食物如红薯、土豆、莲藕、山药、绿豆粉丝等食物代替部分或全部主食。餐餐有蔬菜；水果应适量；常吃奶类和大豆制品，适量鱼、禽、蛋、畜肉；尽量不吃烟熏、烘烤、腌制等加工类食物；控制盐、糖、油和调味品的使用量。慢性肾脏病 5 期透析阶段仍然实施植物性为主的膳食，依情况适当调整动物性食物、豆类、蔬菜和水果摄入量。

（二）能量充足，体重合理，谷物为主，主食优化。

慢性肾脏病患者的营养不良患病率在 18%~75%不等，尤其是慢性肾脏病 3~5 期的患者常因食欲减退而致摄入不足，从而出现体重下降和营养不良。体重是反映人体营养和健康状况的一个重要客观指标，对于超重或肥胖的慢性肾脏病患者，需根据实际需求，科学减重至适宜范围。国内外研究显示慢性肾脏病患者的体重与健康成人体重不同，故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 之间（65 岁及以上老年人 BMI 可适当

提高,65岁至80岁老年人BMI适宜范围为20.0~26.9kg/m²;80岁及以上高龄老人BMI适宜范围为22.0~26.9kg/m²);但合并水肿的慢性肾脏病患者需计算调整体重。

充足能量摄入是保持慢性肾脏病患者适宜体重的重要保障,慢性肾脏病患者的能量需求与健康成年人无明显差异,可根据患者年龄、性别、体重和身体活动量计算能量需求。目前我国主要依据《中国慢性肾脏病营养治疗临床实践指南(2021版)》推荐慢性肾脏病患者的能量需求(每日每公斤理想体重30~35kcal)。对于超重或肥胖患者,尤其是糖尿病肾病患者,每日能量摄入可减少500~750kcal,以使其体重降至适宜范围内。

针对慢性肾脏病1~2期患者,主食建议谷薯类为主,1/3为粗杂粮。对于慢性肾脏病3~5期患者,为减轻患者肾脏的负担,需实施低蛋白饮食,主食以谷薯类为主,但为保障优质蛋白摄入,需优化主食,减少米面食物(米面食物中含蛋白质高且非优质蛋白质会增加肾脏负担),以蛋白质含量低能量高的薯类、淀粉类、薯芋类食物作为主食,如红薯、马铃薯、木薯、山药、芋头、沙葛等食物及其制品(如小麦淀粉、红薯粉、土豆粉、木薯粉、西米、绿豆粉丝、豌豆粉丝),也可选择水生蔬菜,如莲藕、马蹄等食物来补充能量。有条件者可选择去蛋白大米、低蛋白大米等和肾病专用能量补充剂等低蛋白高能量食品来辅助能量摄入,延缓疾病进展。

(三) 蛋白适量,合理摄入鱼禽豆蛋奶肉。

蛋白质对于维持机体的组织更新和机体功能十分重要,

蛋白质摄入不足会导致营养不良、贫血、肌肉衰减等并发症，过多蛋白质则会增加慢性肾脏病患者的肾脏负担，加速疾病进展。因此，临床营养师或医师应根据慢性肾脏病患者处于的疾病分期来选择食物的蛋白质种类和摄入量（具体推荐量见附录），其中优质蛋白应占蛋白质总量的50%以上。动物性食物可适当选择鱼禽类。此外，植物性食物更有利于减轻肾脏的负担，延缓疾病进展，因此可选择豆类及其制品如大豆、豆腐、腐竹等。蛋类和奶类，由于其含磷的比例偏高，需适当控制用量，鸡蛋每天不要超过1个，奶类不超过300ml。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。当出现肾性贫血时，可适当增加红肉的进食次数。选择蛋白质食物来源时，可优先选择鱼禽，其次是豆类，最后是蛋奶肉。

（四）蔬菜充足，水果适量。

蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化学物，对维持慢性肾脏病患者的健康非常重要。推荐慢性肾脏病患者每日摄入蔬菜300~500g、水果200~350g，糖尿病肾病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，蔬菜用清水浸泡并飞水弃汤后进食，水果则可根据具体情况选用，必要时咨询临床营养师或医生进行指导来进行限量进食。慢性肾脏病3~5期的患者，除关注蔬菜和水果中的水分和含钾量外，还需注意其中的蛋白质含量（见附录），可多选择蛋白含量较低的瓜菜，

适当选择深颜色的蔬菜和水果。

（五）少盐控油，限磷控钾。

减少食盐摄入有利于改善慢性肾脏病患者的血压，减轻尿蛋白和水肿。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、腌制品等过度加工食物，限制酱油、味精、鸡精、各种酱料等调味品的摄入，推荐选择山楂、柠檬、辣椒、花椒、醋等食物调味。对于出现水肿的慢性肾脏病患者，应在临床营养师或医师的指导下实施低盐饮食，每日盐摄入量不超过 3g；严重水肿则应实施无盐饮食（钠 <1000mg）或低钠饮食（钠 <500mg）。

烹调油过多或肥肉摄入过多，会导致膳食总能量摄入过多，从而导致超重及肥胖，易引起血压、血糖、血脂等指标升高，不利于慢性肾脏病的控制。慢性肾脏病患者应适当控制油脂摄入，建议烹调油摄入量为 25~40g，脂肪占总能量的比例不宜超过 35%。慢性肾脏病 3~5 期的患者，实施低蛋白饮食的同时，可适当增加中链甘油三酯多的油脂或 Ω -3 脂肪酸多的亚麻籽油、紫苏籽油等。

慢性肾脏病患者由于肾功能的损害易出现电解质紊乱，常见的有高磷血症、高钾血症。高血磷会导致皮肤瘙痒、继发性甲状旁腺功能亢进、骨质疏松、酸中毒、血管钙化等并发症，严重危害患者的生活质量和预后。限制饮食中磷的摄入是防治高磷血症的最基本和重要手段之一。推荐慢性肾脏病患者以植物性食物为主的膳食模式，尽量避免工类食物、饮料、调味品。建议慢性肾脏病患者在以植物性为主的膳食

基础上控制每日膳食磷摄入量为 800 ~ 1000mg，以维持血磷在正常范围。慢性肾脏病 3 ~ 5 期患者，在实施低蛋白饮食的同时，多选用低磷/蛋白质比例的食物（见附录），食物烹调时，先飞水后烹调，且进食时弃食菜品中的汤，少吃加工类食品，多食用天然原始未过度加工的食物。

钾对维持机体的健康至关重要，血清钾过高或过低均有生命危险。大部分食物都含有钾，每 100g 谷类中含钾量约为 100 ~ 200mg，豆类中含钾量约为 600 ~ 800mg，蔬菜和水果中含钾量约为 200 ~ 500mg，肉类中含钾量约为 150 ~ 300mg，鱼类中含钾量约为 200 ~ 300mg。每 100g 食物中含钾量高于 800mg 以上的食物有紫菜、黄豆、冬菇、赤小豆、红豆等。由此可见豆类、蔬菜、水果是钾的最好来源，其次是肉类。通常情况下，机体主要通过尿液和汗液将钾排出体外，若慢性肾脏病患者无高钾血症，且每日能排尿 1L 以上，可不用担心摄入过多钾而导致高钾血症。但当存在高钾血症时，患者应及时就医，同时严格控制高钾食物（见附录）摄入，避免摄入浓肉汤、老火汤、菜汤，烹调时先飞水弃汤后食用，必要时寻求临床营养师的指导。因此，建议慢性肾脏病患者根据具体情况个体化调整其钾摄入量；出现高钾血症时，则控制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。

过多酒精不仅会造成肝脏损害，酒精及其代谢产物还会经肾排泄从而直接损害肾脏，并且酒精摄入也是促进高尿酸血症、糖尿病、心血管疾病等促进肾脏损害的疾病高危因素，

因此，慢性肾脏病患者尽量避免饮酒，慢性肾脏病 3~5 期患者应禁止饮酒。

（六）适量饮水，量出为入。

水是维持人体健康的重要营养素，有助于产生尿液来排泄代谢废物，《中国居民膳食指南（2022）》推荐每日饮水量为 1500~1700ml。对于无水肿且尿量正常的慢性肾脏病患者，每日饮水量 1000~2000ml；而对于存在水肿和/或尿量较少的慢性肾脏病患者，每天需要计划自己的饮水量，量出为入，即根据每天的尿量排出量以及透析脱水量等来计划自己的饮水量，并在临床营养师或医师的指导下实施低盐饮食，同时需减少含水多的食物，避免加重水肿。

（七）遵循药食同源原则，调补有道。

中医食养是在中医理论指导下，利用食物的性能，调节人体阴阳平衡、扶正祛邪，从而达到以食防病、以食治病、以食养病的功用。中医学认为，药食同源，食物和中药一样，也具有“四气”、“五味”、“归经”和“升降沉浮”等属性。因此，食养必须在中医辨证的基础上，因人、因时、因地制宜地合理施膳，同时兼顾慢性肾脏病营养摄入原则，使之调补有道。

因人制宜：根据不同的证型，选择合适的食养方案，以达到精准施膳的目的。如气虚者，偏于脾气虚可选用山药、茯苓；偏于肾气虚可选用黄精、山药。血虚者，可选用阿胶。湿热者，可用赤小豆、金银花、菊花等。血瘀者，可食用桃

仁、山楂等。慢性肾脏病不同证型食药物质具体推荐见附录1。

因时制宜：重视四时季节自然气候对人体的影响，即“天人相应，顺应自然”。如春季主生、养阳，可适当摄入温补类药物，如大枣、龙眼肉、核桃仁等。夏季主长，天气炎热，汗液分泌增加，宜食用滋阴清热利湿的药物，如赤小豆、冬瓜、绿豆、薏苡仁。秋气燥，宜使用养肺润燥之品，如雪梨、山药、蜂蜜、银耳。冬季寒冷主收藏，可食用温补之味，如当归、阿胶等。

因地制宜：我国地势有高低之分、气候有寒热温燥之别。一方水土养一方人，应根据地域环境特点，合理膳食。如东南地势低，气候温热潮湿，宜适当食用甘淡渗湿之品，如茯苓、陈皮、薏苡仁。西北地处高原，气候寒冷干燥，宜选用温热滋润之品，如百合、红枣、龙眼肉。

（八）合理选择膳食补充剂，改善营养状况。

慢性肾脏病患者易出现营养不良，且常合并微量营养素的缺乏如B族维生素、维生素D、钙、铁、锌等。尽管实施低蛋白饮食并不会导致营养不良，但由于低蛋白饮食的实施过程较复杂，饮食限制较多，如患者实施不当，很容易导致营养不良，常表现为体重下降、水肿、消瘦、肌肉减少等状况。因此，慢性肾脏病患者应定期进行营养评定和监测，并由临床营养师或医师对其进行营养指导，防止出现营养不良。一旦发现营养风险或营养不良，及时进行膳食指导，必要时

给予膳食营养补充剂、肾病型能量补充剂、全营养制剂或特殊医学用途配方食品，以纠正或预防营养不良。

（九）建立良好生活方式，提高生活质量。

《黄帝内经》中提到饮食有常、起居有节，是健康长寿的基础。现代科学也证实人体的生物节律对维系健康具有重要作用，因此建立良好的生活方式、规律进餐、定时定量，适当运动是维持慢性肾脏病患者健康的基础。慢性肾脏病患者应规律进餐，一日三餐及加餐的时间应相对固定，避免过度饥饿或暴饮暴食，减少外卖和聚餐，零食要适当，合理饮水。

过度饥饿容易造成营养不良，而暴饮暴食又容易导致肥胖或蛋白质摄入过多从而加重肾脏负担，加重病情。因此，慢性肾脏病患者无论在家还是在外就餐，都应该做到饮食有节，选择适合自己的食物，合理安排餐次和全天膳食，吃饭宜细嚼慢咽，形成良好饮食习惯。慢性肾脏病患者加餐宜选择在餐间进行，加餐零食以水果、薯类等天然食物为宜，并严格限制加工食品作为零食和加餐。对于体重下降的慢性肾脏病患者应适当增加餐次，以帮助增加体重，纠正营养不良。

慢性肾脏病患者长期的体内慢性炎症和酸中毒状况很容易导致其骨骼肌流失和骨质疏松，从而导致运动能力下降。研究证实随着肾功能下降，会伴随出现不同程度的心肺功能下降、肌肉萎缩、生理、心理功能障碍，严重影响患者的生活质量。适度运动可增加慢性肾脏病患者的心肺耐力、改善

肌力和肌肉容积，降低心血管疾病风险，延缓慢性肾脏病的进展，提高生活质量。

《我国成人慢性肾脏病患者运动康复的专家共识》认为适合慢性肾脏病患者的运动康复处方应包括有氧运动、抗阻运动和灵活性运动，运动强度为中等强度，每次 30~60min，每周 3~5 次。中等强度运动包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等。如无禁忌，最好一周 3 次抗阻运动，如哑铃、俯卧撑、器械类运动等，提高肌肉力量和耐力。慢性肾脏病患者应将日常活动和运动融入生活计划中，循序渐进达到上述运动目标。对慢性肾脏病患者应做好运动康复前的评估，制定个体化运动处方，以降低运动相关不良事件的风险。

（十）定期监测，强化自我管理。

慢性肾脏病患者定期进行健康监测是成功实施膳食干预和防止出现营养不良的重要保障。一般情况下，慢性肾脏病患者应每日自我监测其血压、体重、尿量等指标，每周进行饮食记录来监测其膳食摄入情况。根据病情和患者需要，还可每月到医院由医务人员进行营养风险筛查，必要时每季度或每年行一次人体成分分析、握力、上臂围、小腿围、腰围或生化指标的监测，临床营养师或医师根据监测结果定期进行营养评定、营养不良诊断和营养咨询，以便及早发现并防治营养不良。营养咨询应包括膳食评估和膳食调整、营养状况评定和营养不良诊断，以及营养处方、运动处方的制定等。在临床营养师和医师的帮助下，适时调整膳食、运动、

行为和用药量等方案，保持健康的生活方式，以防治并发症，延缓肾脏疾病进展和提高生活质量。

自我管理能力和决定慢性肾脏病患者成功实施肾病膳食的关键因素。慢性肾脏病管理需要多措并举，结合患者的病程、病情、生活习惯、风俗、心理和家庭特点制定个体化的精准管理方案。患者需要切实重视、学习慢性肾脏病相关知识和自我管理技能，包括膳食调理、外出进餐技巧、规律运动、遵医嘱用药、监测尿蛋白、饮食摄入量及体重等。患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和体重监测作为基本技能。了解食物中能量、蛋白质、钠、钾、磷、钙含量，学习食物营养成分和营养标签的查询，掌握食物交换份（见附录）的使用，把自我行为管理融入到日常生活中。除此之外，家属和社区应积极为患者提供友好进餐氛围，提供适合慢性肾脏病患者的食物，定期举办慢性肾脏病膳食烹饪交流活动，做好家庭和社会的协调，促进慢性肾脏病患者融入社会，回归社会。

为更好对慢性肾脏病患者进行营养管理，临床经验丰富的临床营养师、医师团队应建立与慢性肾脏病患者定期咨询和随访服务关系。患者则应主动进行定期咨询，接受个性化营养教育、膳食指导，以促进获取慢性肾脏病相关膳食管理技能和有效实施营养治疗方案，达到改善自我健康状况和临床结局的目的。特别是在初诊、年度检查和/或未达到治疗目标、疾病或环境变化时，应及时就诊或咨询。

附录 1

成人慢性肾脏病患者的食物选择

一、食物选择

慢性肾脏病患者的膳食既要控制能量和蛋白质，又要兼顾减少钠、钾、磷等食物的摄入，还要调整水分。做好慢性肾脏病膳食管理，可从以下四点着手：第一，根据慢性肾脏病不同疾病分期食养管理原则做好食物选择，计划好一天需要的食物品种和数量；第二，做好食物称量，确定好食物品种后，用电子秤称好一天所需食物（包括油、盐等调味品）的量；第三，做好食物烹调方法选择，尽量选择清蒸、炖、焖、煮的方法，为减少食物中磷和钾的量，食物烹调前先飞水、后烹调，最后下调味品；第四，慢性肾脏病患者的家庭照料者有条件时可多学习烹调方法，丰富膳食种类。

食物营养成分和营养标签是慢性肾脏病患者选择食物的重要参考资料，因此学会看食物营养成分和营养标签是管理好慢性肾脏病的必备知识。在保障能量充足和控制总蛋白质量的基础上，当需要控制饮食中的钠、钾、磷时，可参考常见食物钠、钾、磷、蛋白质及磷/蛋白质比值及含量表（表 1.1）来选择低钠、低钾、低磷的食物。

表 1.1 常见食物钠、钾、磷、蛋白质含量及磷 / 蛋白质含量比值

食物	总量	钠 (mg)	钾 (mg)	磷 (mg)	蛋白质 (g)	磷/蛋白质 (mg/g)
磷/蛋白质 < 5mg/g						
鸡蛋蛋白	1 个，大	79.4	132	5	3.6	1.4

海参	100g	502.9	43	28	16.5	1.7
罗非鱼	100g	19.8	289	102	22.6	4.5
磷/蛋白质 5~10mg/g						
水面筋	100g	15	69	133	23.5	5.7
黄油	100g	40.3	39	8	1.4	5.7
鸭胸脯肉	100g	60.2	126	86	15	5.7
羊羔肉	100g	89.9	300	~200	~31.8	6.3
金枪鱼, 清水罐头	100g	320	230	139	25.5	6.4
火鸡(除去内脏)	100g	168.4	708	~212	~28.2	7.5
羊肉(肥瘦)(均值)	100g	69.4	403	146	19	7.7
木耳(水发)[黑木耳, 云耳]	100g	8.5	52	12	1.5	8
鸡(均值)	100g	62.8	249	156	19.3	8.1
黄鳍金枪鱼	100g	55.5	517	245	30	8.2
方便面	100g	1144	134	80	9.5	8.4
牛肉(肥瘦)(均值)	100g	64.1	212	168	19.9	8.4
牛肉(前腱)	100g	83.1	182	181	20.3	8.9
龙虾	100g	190	257	185	20.5	9
猪肉(瘦)	100g	57.5	305	189	20.3	9.3
鳕鱼	100g	130.3	321	223	22.9	9.7
苏打饼干	100g	312.2	82	82	8.4	9.8
磷/蛋白质 10~15mg/g						
粉皮	100g	3.9	15	2	0.2	10
鲑鱼, 红鲑鱼	100g	63.3	361	276	27.3	10.1
蓝蟹	100g	293	329	206	20.2	10.2
面包圈	1个	230.4	88	89	8.7	10.2
曲奇饼	100g	174.6	67	67	6.5	10.3
豆角	100g	3.4	207	26	2.5	10.4
黄鱼(小黄花鱼)	100g	194.3	198	188	17.9	10.5
大比目鱼	100g	66.7	317	285	26.7	10.7
金枪鱼, 油罐头	100g	290	260	312	29.2	10.7
鸡腿	100g	73.6	221	172	16	10.8
带鱼(白带鱼, 刀鱼)	100g	150.1	280	191	17.7	10.8
虹鳟鱼	100g	110	688	399	36.3	11
鸡胸脯肉	100g	44.8	333	214	19.4	11
河虾	100g	133.8	329	186	16.4	11.3
豆腐(内酯)	100g	6.4	95	57	5	11.4
草鱼(白鲩, 草包鱼)	100g	36	325	203	16.6	12.2
猪肉(肥瘦)(均值)	100g	56.8	218	162	13.2	12.3
乌鳢(黑鱼, 石斑鱼, 生鱼)	100g	48.8	313	232	18.5	12.5
面包(均值)	100g	230.4	88	107	8.3	12.9
豆腐(北)	100g	7.3	106	158	12.2	13

花生酱	100g	483.4	605	90	6.9	13
黄豆(大豆)	100g	2.2	1503	465	35	13.3
整个鸡蛋	1个, 大	131.5	154	84	6.3	13.3
冬笋	100g	/	/	56	4.1	13.7
黑豆(黑大豆)	100g	3	1377	500	36	13.9
明虾	100g	119	238	189	13.4	14.1
籼米(标准)(机米)	100g	1.7	109	112	7.9	14.2
豆奶(豆乳)	100g	3.2	92	35	2.4	14.6
稻米(均值)	100g	1.8	112	110	7.4	14.9
磷/蛋白质 15~20mg/g						
西瓜(均值)	100g	3.3	97	9	0.6	15
花生(炒)	100g	34.8	563	326	21.7	15
花生	100g	3.7	390	356	23.6	15.1
蛋糕(均值)	100g	67.8	77	130	8.6	15.1
虾米(海米, 虾仁)	100g	4891.9	550	666	43.7	15.2
馒头(均值)	100g	165.1	138	107	7	15.3
绿豆	100g	3.2	787	337	21.6	15.6
油饼	100g	572.5	106	124	7.9	15.7
黄豆芽	100g	7.2	160	74	4.5	16.4
鸡肝	1个	92	222	79	4.8	16.5
豆浆	100g	3.7	117	30	1.8	16.7
团粉(芡粉)	100g	13.3	16	25	1.5	16.7
奶油乳酪	1汤勺	330	150	15	0.9	16.7
小麦粉(标准粉)	100g	14.06	185.2	188	11.2	16.8
豆腐干(均值)	100g	329	137.22	273	16.2	16.9
马铃薯粉	100g	71	980	123	7.2	17.1
西兰花(绿菜花)	100g	46.7	179	72	4.1	17.6
芥蓝(甘蓝菜, 盖蓝菜)	100g	40.2	345	50	2.8	17.9
山药(薯蓣, 大薯)	100g	18.6	213	34	1.9	17.9
叉烧肉	100g	726.4	100	430	23.8	18.1
虾皮	100g	5057.7	617	582	30.7	19
燕麦片	100g	3.7	214	291	15	19.4
面条(均值)	100g	21.38	122.75	162	8.3	19.5
磷/蛋白质 20~25mg/g						
粉丝	100g	9.3	18	16	0.8	20
马铃薯(土豆, 洋芋)	100g	5.9	347	40	2	20
香蕉(甘蕉)	100g	0.8	256	28	1.4	20
马苏里拉奶酪	100g	584.6	75	526	26.1	20.1
西式蛋糕	100g	47.6	86	160	7.8	20.5
玉米淀粉	100g	6.3	8	25	1.2	20.8
茄子(均值)	100g	5.4	142	23	1.1	20.9
瑞士奶酪	100g	584.6	75	568	26.8	21.2

西葫芦	100g	5	92	17	0.8	21.3
葫芦(长瓜, 蒲瓜, 瓠瓜)	100g	0.6	87	15	0.7	21.4
油菜	100g	73.7	175	39	1.8	21.7
豇豆	100g	9.5	171	63	2.9	21.7
桃(均值)	100g	1.7	127	20	0.9	22.2
蚕豆	100g	4	391	200	8.8	22.7
鸡蛋蛋黄	1个, 大	54.9	95	65	2.6	22.8
杏仁	24个	8.3	106	137	6	23
西瓜子(炒)	100g	187.7	612	765	32.7	23.4
米饭(蒸)(均值)	100g	2.5	30	62	2.6	23.8
小白菜	100g	132.2	116	36	1.5	24
鲜香菇(香蕈, 冬菇)	100g	1.4	20	53	2.2	24.1
牛乳(均值)	100g	63.7	108	73	3	24.3
磷/蛋白质 > 25mg/g						
芋头(芋艿, 毛芋)	100g	5.5	25	55	2.2	25
小米	100g	4.3	284	229	9	25.4
四季豆(菜豆)	100g	8.6	123	51	2	25.5
柑橘(均值)	100g	1.3	177	18	0.7	25.7
巧克力	100g	111.8	254	114	4.3	26.5
橙	100g	1.2	159	22	0.8	27.5
饼干, 鸡蛋、香肠, 三明治, 快餐	1个	551	129	562	20	28.1
牛奶, 低脂(2%)	1液盎司 30ml	80.1	232	229	8.1	28.3
海带(干)(江白菜, 昆布)	100g	327.4	761	52	1.8	28.9
丝瓜	100g	3.7	121	29	1	29
啤酒(均值)	100g	11.4	47	12	0.4	30
葡萄酒(均值)	100g	1.6	33	3	0.1	30
腰果	100g	35.7	680	490	15.2	32.3
中华猕猴桃(毛叶猕猴桃)	100g	10	144	26	0.8	32.5
杏干	100g	40.4	783	89	2.7	33
酸奶(均值)	100g	32.5	135	85	2.5	34
蘑菇(鲜蘑)	100g	8.3	312	94	2.7	34.8
梨(均值)	100g	1.7	85	14	0.4	35
酱油(均值)	100g	5757	337	204	5.6	36.4
银耳(干)(白木耳)	100g	82.1	3.03	369	10	36.9
芝麻酱	2汤勺	5.4	424	220	5.1	43.1
葵花籽	3汤勺	5.5	562	370	6.2	59.7

注: 资料来源, 根据美国 USDA 营养学标准及中国食物成分表修订。

二、不同证型食药物质举例

慢性肾脏病的食养必须在中医辨证的基础上，因人、因时、因地制宜地合理施膳，使之调补有道，因此，在实际工作中需根据不同中医证型在专业人士指导下适当选择食药物质，具体见表 1.2。

表 1.2 慢性肾脏病不同证型食药物质推荐

中医证型		食药物质	备注
本虚证	气虚证	黄芪、山药、甘草、党参、西洋参、茯苓	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生等专业人员。
	血虚证	蜂蜜、当归、龙眼肉、大枣、灵芝	
	阴虚证	黄精、火麻仁、百合、酸枣仁、山药、枸杞子、桑椹、黑芝麻、山茱萸、莲子	
	阳虚证	茴香、花椒、肉桂、肉苁蓉、姜（生姜、干姜）、丁香、肉豆蔻、刀豆	
标实证	湿证	木瓜、白扁豆、茯苓、橘皮、莱菔子、昆布、白果	
	热证	湿热：赤小豆、金银花、鱼腥草、薏苡仁、栀子、荷叶、鲜白茅根 虚火：罗汉果、胖大海、青果、桑叶、葛根、玉竹、鲜芦根	
	瘀证	山楂、桃仁、当归、西红花、姜黄、佛手、香橼	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1 ~ 2.7 根据中国营养学会发布的《食物交换份》(T/CNSS 020—2023), 列举了 7 类食物的换算量, 使用者可根据慢性肾脏病不同分期特点, 参考食物交换表和食谱示例, 相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷薯杂豆类食物交换表 (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
谷物(初级农产品)	25	90	2.5	0.5	19.0	大米、面粉、玉米面、杂粮等(干、生、非加工类制品)	
主食制品	面制品	35	90	2.5	0.4	18.0	馒头、花卷、大饼、烧饼、面条(湿)、面包等
	米饭	75	90	2.0	0.2	19.4	粳米饭, 籼米饭等
全谷物	25	90	2.5	0.7	18.0	糙米、全麦、玉米粒【干】、高粱、小米、荞麦、黄米、燕麦、青稞等	
杂豆类	25	90	5.5	0.5	15.0	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	
粉条、粉丝、淀粉类	25	90	0.3	0.0	21.2	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	
糕点和油炸类	20	90	1.4	2.6	13.0	蛋糕、江米条、油条、油饼等	
薯芋类*	100	90	1.9	0.2	20.0	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、大薯、豆薯等	

*每份薯芋类食品的质量为可食部质量。

表 2.2 蔬菜类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
蔬菜类(综合) ^b	250	90	4.5	0.7	16.0	所有常见蔬菜(不包含干、腌制、罐头类制品)
嫩茎叶花	深色 ^c	300	90	7.3	1.2	油菜、芹菜、乌菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴

菜类							香、苋菜等
	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等（不包括马铃薯、芋头）
蘑菇类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等
<p>^a表中给出的每份食品质量均为可食部质量。</p> <p>^b如果难以区分蔬菜种类（如混合蔬菜），可按照蔬菜类（综合）的质量进行搭配。</p> <p>^c深色嫩茎叶花菜类特指胡萝卜素含量$\geq 300\text{g}/100\text{g}$的蔬菜。</p>							

表 2.3 水果类食物交换表^a（/份）

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
水果类（综合） ^b	150	90	1.0	0.6	20.0	常见新鲜水果（不包括干制、糖渍、罐头类制品）
柑橘类	200	90	1.7	0.6	20.0	橘子、橙子、柚子、柠檬
仁果、核果、瓜果类	175	90	0.8	0.4	21.0	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等
浆果类	150	90	1.4	0.5	20.0	葡萄、石榴、柿子、桑葚、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类	75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类	25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等
<p>^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。</p> <p>^b如果难以区分水果种类（如混合水果），可按照水果类（综合）的质量进行搭配。</p>						

表 2.4 肉蛋水产品类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	
畜禽肉类(综合) ^b	50	90	8.0	6.7	0.7	常见畜禽肉类
畜肉类(脂肪含量≤5%)	80	90	16.0	2.1	1.3	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等
畜肉类(脂肪含量6%~15%)	60	90	11.5	5.3	0.3	猪里脊、羊肉(胸脯肉)等
畜肉类(脂肪含量16%~35%)	30	90	4.5	7.7	0.7	前臀尖、猪大排、猪肉(硬五花)等
畜肉类(脂肪含量≥35%)	10	90	0.2	8.9	0.0	肥肉、板油等
禽肉类	50	90	8.8	6.0	0.7	鸡、鸭、鹅、火鸡等
蛋类	60	90	7.6	6.6	1.6	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等
水产类(综合)	90	90	14.8	2.9	1.7	常见淡水鱼,海水鱼,虾、蟹、贝类、海参等
鱼类	75	90	13.7	3.2	1.0	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等
虾蟹贝类	115	90	15.8	1.5	3.1	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子等

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量,必要时需进行换算。

^b如果难以区分畜禽肉类食物种类(如混合肉),可按照畜禽肉类(综合)的质量进行搭配。内脏类(肚、舌、肾、肝、心、胰等)胆固醇含量高,食物营养成分差异较大,如换算每份相当于70g,换算后需复核营养素的变化是否符合要求。

表 2.5 坚果类食物交换表^a (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	
坚果(综合)	20	90	3.2	5.8	6.5	常见的坚果、种子类
淀粉类坚果(碳水化合物≥40%)	25	90	2.5	0.4	16.8	板栗、白果、芡实、莲子
高脂类坚果(脂肪≥40%)	15	90	3.2	7.7	2.9	花生仁、西瓜子、松子、核桃、葵花子、南瓜子、杏仁、榛子、开心果、芝麻等
中脂类坚果类(脂肪为20%~40%)	20	90	3.2	6.5	5.3	腰果、胡麻子、核桃【鲜】、白芝麻等

^a表中给出的每份食品质量均为可食部的质量。

表 2.6 大豆、乳及其制品食物交换表 (/份)

食物种类	质量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
大豆类	20	90	6.9	3.3	7.0	黄豆、黑豆、青豆
豆粉	20	90	6.5	3.7	7.5	黄豆粉
豆腐	北豆腐	90	11.0	4.3	1.8	北豆腐
	南豆腐	150	9.3	3.8	3.9	南豆腐
豆皮、豆干	50	90	8.5	4.6	3.8	豆腐干、豆腐丝、素鸡、素什锦等
豆浆	330	90	8.0	3.1	8.0	豆浆
液态乳	全脂	150	9.3	5.4	7.4	全脂牛奶等
	脱脂	265	9.3	0.8	12.2	脱脂牛奶等
发酵乳(全脂)	100	90	2.8	2.6	12.9	发酵乳
乳酪	25	90	5.6	7.0	1.9	奶酪、干酪
乳粉	20	90	4.0	4.5	10.1	全脂奶粉

表 2.7 调味料类盐含量交换和钾磷含量表

食物种类	质量 (g)	盐含量 (g)	钠含量 (mg)	钾含量 (mg)	磷含量 (mg)	主要食物
食用盐	1	1	400	14	/	精盐、海盐等
鸡精	2	1	400	88	66	鸡精类
味精	4.8	1	400	4	4	味精类
豆瓣酱等(高盐)	6	1	400	772	154	豆瓣酱、辣椒酱、蒜蓉辣酱等
黄酱等(中盐)	16	1	400	508	160	黄酱、甜面酱、海鲜酱等
酱油	6.5	1	400	337	204	酱油, 生抽、老抽等
蚝油	10	1	400	/	/	蚝油类
咸菜类	13	1	400	268	41	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
腐乳	17	1	400	84	74	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区食谱示例

按照成人慢性肾脏病食养指南的基本原则和慢性肾脏病不同分期营养管理的原则，根据各地食物资源和人群膳食特点，推荐不同地区、不同季节的慢性肾脏病患者适用的全天膳食食谱（以可食部生重计算）。以下各地区食谱由有经验的临床营养师设计，并经过营养成分计算和评估。参考示范食谱以轻体力活动、体重 60kg 的男性作为标准人，按能量系数 $30\text{kcal}/\text{kg}\cdot\text{d}$ 来计算，全天能量为 1800kcal，蛋白质根据 $0.6\text{g}/\text{kg}\cdot\text{d}$ （慢性肾脏病 3~5 期）， $0.8\text{g}/\text{kg}\cdot\text{d}$ （慢性肾脏病 1~2 期）， $1.2\text{g}/\text{kg}\cdot\text{d}$ （慢性肾脏病 5 期透析阶段）分别设计四季食谱，按照每天编排，涵盖春夏秋冬 4 个季节，每个季度 1 个食谱。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换份表，根据具体情况进行合理搭配。

本示例食谱仅作为举例说明和参考，具体到每个个体可根据自己的身高、体重、体力活动以及疾病状态计算并调整，患者可寻求临床营养师或医师进行指导。

一、东北地区

东北地区居民饮食以米面主食、畜禽肉及奶类（牧区）为主，味重色浓；烹饪方式以炖菜为主，肥厚实在。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配东北地区特色食材，多选用低蛋白大米和麦淀粉制品来作为主食。在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能降低盐、油和肉类使用量。东北地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	鸡蛋饼 (鸡蛋 25g, 马铃薯淀粉 45g, 小麦粉 45g) 凉拌菜 (生菜 50g, 黄瓜 50g, 西红柿 50g) 牛奶半杯 (牛乳 100ml)
加餐	草莓 (200g)
午餐	地三鲜 (土豆 175g, 茄子 100g, 青椒 50g) 杂粮饭 (去蛋白大米 50g, 黄小米 10g, 黑米 10g) 红烧草鱼 (草鱼 45g)
加餐	松子* (10g)
晚餐	西红柿鸡蛋汤 (西红柿 100g, 鸡蛋 25g) 白菜麦淀粉蒸饺 (小麦粉 15g, 小麦淀粉 80g, 虾仁 10g, 猪五花肉 20g, 韭菜 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1824kcal, 蛋白质 48g, 脂肪 62g, 碳水化合物 278g, 钠 1433mg, 钾 2343mg, 磷 796mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 30%, 碳水化合物 59%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如松子。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	麦淀粉蒸饺 (鸡蛋 25g, 西葫芦 100g, 小麦淀粉 40g, 小麦粉 40g)
加餐	牛奶 1 小杯 (牛乳 150ml)
午餐	炒豇豆 (豇豆 40g) 二米饭 (去蛋白大米 50g, 薏苡仁*50g) 香菇藕片炖鸡腿 (藕 100g, 鸡腿 35g, 香菇 50g)
加餐	桃子 (200g)
晚餐	莴笋炒虾仁 (虾仁 20g, 莴笋 100g) 花卷 (地瓜粉 50g, 小麦粉 30g, 小麦淀粉 30g) 胡萝卜烧牛腩 (胡萝卜 50g, 牛腩 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1818kcal, 蛋白质 48g, 脂肪 56g, 碳水化合物 286g, 钠 1557mg, 钾 1649mg, 磷 745mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 28%, 碳水化合物 61%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 薏苡仁。	
慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱	
早餐	山药丝饼 (小麦淀粉 40g, 山药*200g) 牛奶 1 杯 (牛乳 250ml) 西芹拌腐竹 (西芹 50g, 腐竹 5g)
加餐	甜瓜 (200g)
午餐	白菜猪肉粉条炖豆腐 (豆腐 60g, 大白菜 100g, 粉条 25g, 猪五花肉 20g) 清炒油麦菜 (油麦菜 100g)

	杂粮米饭（去蛋白大米 50g，甜玉米籽粒 40g，小米 10g，茯苓粉*10g）
加餐	核桃*（10g）
晚餐	青椒炒蛋（青椒 150g，鸡蛋 50g） 小鸡炖蘑菇粉条（粉条 25g，榛蘑 15g，鸡 25g） 馒头（小麦粉 35g，小麦淀粉 35g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1811kcal，蛋白质 47g，脂肪 66g，碳水化合物 270g，钠 1777mg，钾 2054mg，磷 808mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 33%，碳水化合物 57%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、茯苓、核桃。	
慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱	
早餐	地瓜饼（地瓜粉 20g，小麦粉 30g，小麦淀粉 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 25g） 清炒油麦菜（油麦菜 100g）
加餐	牛奶 1 小杯（牛乳 150ml）
午餐	白萝卜炖羊肉粉条（白萝卜 100g，羊肉 20g，粉条 40g，枸杞子*10g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 30g，稻米 30g） 土豆炖茄子（土豆 100g，茄子 150g）
加餐	蜜橘（200g）
晚餐	酸菜炖排骨（酸菜 100g，猪小排 40g） 麦淀粉馒头（小麦粉 35g，小麦淀粉 15g） 芹菜炒肉（粉条 50g，芹菜 50g，猪瘦肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1830kcal，蛋白质 48g，脂肪 55g，碳水化合物 295g，钠 1638mg，钾 2130mg，磷 722mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。	
慢性肾脏病 3~5 期春季食谱	
早餐	油饼（小麦粉 55g，小麦淀粉 10g） 腐竹瓜片（腐竹 25g，黄瓜 100g） 粥（去蛋白大米 25g）
加餐	苹果（100g），榛子仁（10g）
午餐	木须柿子（鸡蛋 50g，西红柿 100g） 尖椒茄子丝（尖椒 30g，茄子 100g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g）
加餐	草莓（100g），榛子仁（10g）
晚餐	家常炖菜（白菜 150g，冻豆腐 40g，粉条 50g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 75g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1819kcal，蛋白质 37g，脂肪 57g，碳水化合物 297g，钠 1446mg，钾 1541mg，磷 594mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂	

肪 28%，碳水化合物 64%。

慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱

早餐	西葫芦鸡蛋饼（鸡蛋 25g，小麦粉 40g，土豆淀粉 50g，西葫芦 100g） 酸辣海带根（鲜海带根 100g）
加餐	橘子（100g）
午餐	黄蘑土豆片（黄蘑菇 50g，土豆 125g） 尖椒干豆腐（辣椒 30g，干豆腐 10g，猪五花肉 20g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g）
加餐	蓝莓（100g）
晚餐	红烧鲤鱼（鲤鱼 70g，猪五花肉 30g） 老虎菜（香葱 20g，香菜 20g，辣椒 10g，黄瓜 100g） 二米饭（去蛋白大米 75g，小米 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3.5g

注：本食谱可提供能量 1756kcal，蛋白质 38g，脂肪 58g，碳水化合物 278g，钠 1566mg，钾 1996mg，磷 632mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 30%，碳水化合物 61%。

慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱

早餐	饭包（稻米 50g，土豆 60g，生菜 150g，黄豆酱 10g）
加餐	葡萄（100g）
午餐	排骨炖豆角（油豆角 125g，精排 40g） 凉拌拉皮（拉皮 150g，黄瓜 100g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 95g）
加餐	沙果（100g）
晚餐	香煎豆腐（豆腐 100g） 老黄瓜汤（老黄瓜 100g） 杂粮饭（去蛋白大米 50g，黑米 20g，稻米 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g

注：本食谱可提供能量 1745kcal，蛋白质 32g，脂肪 63g，碳水化合物 267g，钠 2226mg，钾 1620mg，磷 574mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 32%，碳水化合物 59%。

慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱

早餐	蒸饺（小麦粉 40g，土豆淀粉 15g，粉条 25g，大头菜 50g，木耳（水发）10g） 葱丝干豆腐（干豆腐 60g，大葱 10g）
加餐	苹果（100g）
午餐	酸菜白肉血肠（酸菜 150g，猪五花肉 25g，猪血肠 30g） 炝拌洋葱丝（洋葱 30g） 米饭（去蛋白大米 50g，稻米 40g）
加餐	圣女果（100g）
晚餐	猪肉炖粉条（猪五花肉 30g，鹌鹑蛋 50g，粉条 70g） 蒜茄子（茄子 100g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：本食谱可提供能量 1795kcal，蛋白质 36g，脂肪 64g，碳水化合物 272g，钠 2003mg，钾 1244mg，磷 564mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 32%，碳水化合物 60%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱	
早餐	鸡蛋饼（鸡蛋 50g，小麦淀粉 15g，小麦粉 50g） 黄瓜炒虾仁（虾仁 100g，黄瓜 100g） 牛奶 1 小杯（牛乳 150ml）
加餐	菠萝（100g）
午餐	凉拌水萝卜（小水萝卜 100g） 牛肉面（牛后腱 25g，牛腩 25g，小白菜 100g，小麦淀粉 15g，小麦粉 70g）
加餐	草莓（100g），牛奶半杯（牛乳 100ml）
晚餐	锅包肉（土豆淀粉 30g，猪里脊肉 20g） 炒杏鲍菇（青椒 30g，豆腐皮 10g，杏鲍菇 100g，胡萝卜 50g） 杂粮米饭（去蛋白大米 50g，小米 15g，高粱米 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1804kcal，蛋白质 72g，脂肪 61g，碳水化合物 252g，钠 1961mg，钾 2092mg，磷 1112mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱	
早餐	蒸山药（山药*50g） 烙饼（小麦淀粉 15g，小麦粉 45g） 凉拌菜（菜花 50g，木耳（水发）20g，腐竹 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	豆浆 200ml（黄豆 25g）
午餐	荷塘小炒（莴笋 50g，木耳（水发）50g，胡萝卜 50g，猪五花肉 10g，莲藕 30g） 炖粉条鲤鱼（粉条 40g，鲤鱼 65g） 杂粮米饭（稻米 40g，小米 10g，燕麦片 10g）
加餐	桑椹*（125g）
晚餐	烧鸡翅（鸡翅 60g） 肉末小白菜炖粉条（粉条 40g，猪瘦肉 10g，小白菜 100g，紫皮大蒜 5g） 玉米面发糕（小麦粉 25g，玉米面 20g，小麦淀粉 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1814kcal，蛋白质 72g，脂肪 61g，碳水化合物 254g，钠 1610mg，钾 1773mg，磷 858mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。	
2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、桑椹。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱	
早餐	油菜拌豆腐（胡萝卜 100g，油菜 100g，豆腐 100g） 蒸鸡蛋羹（鸡蛋 50g）

	麦淀粉馒头（小麦粉 30g，小麦淀粉 10g）
加餐	酸奶（200ml）
午餐	土豆粉条炖排骨（粉条 50g，土豆 60g，猪小排 40g） 蒸窝头（玉米面 40g，小麦粉 15g） 西兰花炒虾仁（虾仁 60g，西兰花 130g，胡萝卜 70g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	冬瓜虾皮汤（冬瓜 100g，虾皮 5g） 芹菜猪肉包（小麦淀粉 15g，小麦粉 40g，芹菜 100g，猪瘦肉 35g，猪五花肉 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1817kcal，蛋白质 72g，脂肪 70g，碳水化合物 235g，钠 2322mg，钾 2362mg，磷 1060mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 35%，碳水化合物 49%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱	
早餐	韭菜盒子（韭菜 100g，小麦粉 50g，小麦淀粉 15g，鸡蛋 25g） 青椒炒绿豆芽（绿豆芽 100g，尖椒 20g） 酸奶（200ml）
加餐	梨（200g）
午餐	二米饭（小米 10g，稻米 50g） 芹菜炒豆干（芹菜 100g，豆腐干 15g） 蔬菜牛肉花胶汤（土豆 30g，牛前腱 20g，牛腩 20g，花胶 20g，西红柿 100g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	炒菜花（胡萝卜 15g，菜花 150g） 麦淀粉馒头（小麦粉 40g，小麦淀粉 20g） 杂粮粥（燕麦片 5g，稻米 30g） 红烧带鱼（带鱼 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1825kcal，蛋白质 72g，脂肪 53g，碳水化合物 279g，钠 1695mg，钾 2239mg，磷 840mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 26%，碳水化合物 58%。	

二、西北地区

西北地域广阔，饮食文化历史悠久，是多民族聚居地区，各地饮食各有特色。西北地区食材广泛，居民喜食面食，主食以小麦、玉米和其它杂粮为主，肉类以牛、羊肉为主，瓜果丰富，绿叶蔬菜相对较少。居民夏季喜清淡素食，冬季喜酸辣咸厚味食品。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，

合理搭配西北地区各季特色食材，在尊重本地区传统和少数民族饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油、盐和肉类使用量。西北地区四季食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 65g） 羊奶（250ml） 鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 炆拌三丝（胡萝卜 30g，粉丝 60g，青笋 40g）
加餐	柚子（100g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g） 西红柿炒菜花（西红柿 50g，菜花 50g） 清蒸山药大虾（虾 30g，山药*100g，淀粉 10g） 青菜汤（油白菜 100g）
加餐	猕猴桃（150g）
晚餐	红薯发糕（小麦粉 60g，红薯 100g） 牛肉炒蒜苔（瘦牛肉 25g，蒜苔 100g） 素炒葫芦瓜（葫芦瓜 150g，淀粉 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 46g，脂肪 54g，碳水化合物 291g，钠 2013mg，钾 2108mg，磷 821mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	土豆丝饼（土豆 120g，荞麦粉 20g） 酸奶 1 小杯（100ml） 凉拌粉丝苦菊（苦菊 50g，粉丝 70g）
加餐	苹果（150g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g） 葱烧黄辣丁（黄辣丁 50g，大葱 50g） 西红柿烩丝瓜（西红柿 100g，丝瓜 100g） 海米冬瓜汤（海米 5g，冬瓜 150g）
加餐	哈密瓜（150g）
晚餐	蒸山药（山药*60g） 馄饨（低筋面粉 80g，羊肉 20g，香菇 20g，胡萝卜 20g） 肉丝炒茭白（里脊肉 20g，茭白 100g） 清炒茼蒿（茼蒿 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1759kcal，蛋白质 48g，脂肪 48g，碳水化合物 294g，钠 1938mg，钾 2991mg，磷 717mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 24%，碳水化合物 65%。	

2.*为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱	
早餐	玉米面花卷 (玉米面 50g) 酸奶 1 小杯 (100ml) 鸡蛋卷 (鸡蛋半个 30g, 青菜 20g) 清炒西葫芦 (西葫芦 150g)
加餐	苹果 (200g)
午餐	蒸玉米 (玉米 60g) 面片汤 (低筋面粉 50g) 西红柿牛肉末 (牛瘦肉末 20g, 西红柿 150g) 清炒藕片 (莲藕 150g)
加餐	鲜枣 (80g)
晚餐	杂粮煎饼 (低筋面粉 50g, 莜麦面粉 25g) 莲子百合稀饭 (莲子*5g, 百合*5g, 黑米 30g, 红枣 10g) 鸡丝炒花菜 (鸡胸肉 20g, 花菜 100g, 淀粉 10g) 胡萝卜炒山药 (胡萝卜 50g, 山药*50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1806kcal, 蛋白质 50g, 脂肪 51g, 碳水化合物 301g, 钠 1845mg, 钾 2682mg, 磷 900mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 25%, 碳水化合物 63%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱	
早餐	素包子 (胡萝卜 20g, 木耳 (水发) 20g, 鸡蛋 10g, 小麦粉 30g) 牛奶燕麦 (牛乳 150mL, 燕麦 20g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 30g) 清炒芦笋 (芦笋 100g)
加餐	苹果 (200g)
午餐	玉米饼 (低筋面粉 30g, 玉米面 20g) 蒸南瓜 (南瓜 50g) 豆芽炒韭菜 (绿豆芽 100g, 韭菜 100g) 卤鸡翅中 (鸡翅中 30g)
加餐	烤红薯 (100g)
晚餐	南瓜发糕 (南瓜 40g, 小麦粉 50g) 西红柿炒鸡蛋 (鸡蛋 30g, 西红柿 100g) 冬瓜粉丝汤 (粉丝 120g, 冬瓜 75g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 本食谱可提供能量 1792kcal, 蛋白质 48g, 脂肪 54g, 碳水化合物 288g, 钠 1946mg, 钾 1899mg, 磷 741mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 27%, 碳水化合物 62%。	
慢性肾脏病 3~5 期春季食谱	
早餐	麦淀粉蒸饺 (小麦淀粉 50g, 小麦粉 30g, 猪肉 (瘦) 25g, 大白菜 50g, 木耳 (水发) 20g)

	黑芝麻拌菠菜 (菠菜 100g, 黑芝麻*10g)
加餐	酸奶 1 小杯 (100g)
中餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 50g) 黄瓜木耳肉片 (黄瓜 100g, 木耳 (水发) 25g, 猪肉 (瘦) 15g) 白菜粉丝汤 (大白菜 100g, 粉丝 50g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	麦淀粉馒头 (小麦淀粉 70g, 小麦粉 20g) 青椒茄子烧土豆 (土豆 70g, 青椒 50g, 茄子 50g) 萝卜羊肉汤 (羊肉 30g, 白萝卜 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
本食谱可提供能量 1767kcal, 蛋白质 36g, 脂肪 49g, 碳水化合物 310g, 钠 1942mg, 钾 1894mg, 磷 607mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 9%, 脂肪 24%, 碳水化合物 67%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如黑芝麻。	
慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱	
早餐	麦淀粉葱油饼 (小麦淀粉 50g, 大葱 20g) 蒜泥茄子 (茄子 100g, 蒜 10g)
加餐	酸奶 1 小杯 (100g)
中餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 100g) 精烩菜 (猪肉 30g, 土豆 50g, 粉条 80g, 白菜 100g)
加餐	猕猴桃 (200g)
晚餐	馒头 (标准粉 50g) 黄豆芽炒肉 (猪肉 (瘦) 30g, 豆芽 100g) 凉拌沙葱 (沙葱 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
本食谱可提供能量 17696kcal, 蛋白质 36g, 脂肪 50g, 碳水化合物 2943g, 钠 1945mg, 钾 1914mg, 磷 642mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 27%, 碳水化合物 65%。	
慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱	
早餐	蒸红薯 (红薯 100g) 拌黄瓜 (黄瓜 100g)
加餐	牛奶 1 杯 (牛乳 200g)
中餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 100g) 牛肉炖胡萝卜 (牛瘦肉 50g, 胡萝卜 100g) 蒜蓉娃娃菜 (娃娃菜 150g, 大蒜 10g)
加餐	柚子 (200g)
晚餐	巴盟酿皮 (酿皮 80g, 黄瓜 10g, 水萝卜 10g, 不加面筋) 麦淀粉摊饼 (小麦淀粉 100g) 炒土豆丝 (土豆 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 4g
本食谱可提供能量 1756kcal, 蛋白质 37g, 脂肪 46g, 碳水化合物 304g, 钠 1894mg, 钾 1965mg, 磷 729mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 23%, 碳水化合物 69%。	

慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱	
早餐	素包子 (小麦粉 50g, 鸡蛋 20g, 西葫芦 25g) 小米粥 (小米 25g) 水煮油麦菜 (油麦菜 150g)
加餐	核桃* (25g)
中餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 50g) 冬瓜羊肉丸子汤 (羊肉 50g, 玉米淀粉 20g, 冬瓜 200g) 荷塘小炒 (木耳 (水发) 25g, 胡萝卜 50g, 莲藕 50g, 荷兰豆 20g)
加餐	梨 (200g)
晚餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 50g) 圆白菜炒粉丝 (粉丝 100g, 圆白菜 80g) 西红柿鸡蛋汤 (鸡蛋 20g, 西红柿 75g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 4g
本食谱可提供能量 1873kcal, 蛋白质 36g, 脂肪 64g, 碳水化合物 299g, 钠 2010mg, 钾 1581mg, 磷 675mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 31%, 碳水化合物 61%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如核桃。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱	
早餐	素包子 (小麦粉 40g, 荠菜 20g, 香菇 10g) 牛奶 1 杯 (牛奶 250ml) 煮鸡蛋 1 个 (鸡蛋 50g) 酸辣土豆丝 (土豆丝 100g, 青椒 20g)
加餐	草莓 200g
午餐	荞麦面 (荞麦面粉 60g, 小麦粉 60g) 红烧鸡肉 (鸡腿肉 50g, 胡萝卜 50g) 手撕包菜 (圆白菜 150g)
加餐	雪梨 (150g)
晚餐	小米南瓜稀饭 (小米 20g, 南瓜 50g) 山药萝卜饼 (山药*40g, 白萝卜 30g, 小麦淀粉 30g, 牛瘦肉 20g) 时蔬炒虾仁 (虾仁 50g, 胡萝卜 20g, 木耳 (水发) 20g, 青椒 10g) 西芹木耳 (干木耳 5g, 芹菜 120g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注:1. 本食谱可提供能量 1789kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 53g, 碳水化合物 264g, 钠 2114mg, 钾 2425mg, 磷 1079mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 26%, 碳水化合物 58%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱	
早餐	红薯粥 (去蛋白大米 40g, 红薯 100g) 煮鸡蛋 1 个 (鸡蛋 50g) 炒绿豆芽 (绿豆芽 100g)

中餐	牛肉芹菜蒸饺（牛瘦肉 80g, 芹菜 50g, 小麦粉 100g） 醋溜圆白菜（圆白菜 200g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	白面饅饅（小麦粉 100g, 豆腐 50g, 猪肉（瘦）60g, 土豆 50g, 粉条 50g） 清炒西葫芦（西葫芦 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g, 盐 3g
注：本食谱可提供能量 1859kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 53g, 碳水化合物 280g, 钠 2010mg, 钾 1943mg, 磷 855mg。宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%, 脂肪 26%, 碳水化合物 59%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱	
早餐	蒸南瓜（南瓜 100g） 牛奶 1 杯（牛奶 250g） 凉拌土豆丝（土豆 120g）
加餐	香梨（100g）
中餐	二米饭（去蛋白大米 100g, 玉米 30g） 肉炒菜花（猪肉（肥瘦）50g, 菜花 150g） 素炒菜心（油菜心 150g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	牛肉面（小白菜 100g, 牛肉（瘦）70g, 小麦粉 100g） 大拉皮（粉皮 100g, 鸡胸脯肉 70g, 胡萝卜 15g, 黄瓜 15g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g, 盐 4g
注：本食谱可提供能量 1840kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 57g, 碳水化合物 269g, 钠 2118mg, 钾 2604mg, 磷 1002mg; 宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%, 脂肪 28%, 碳水化合物 56%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱	
早餐	菜馍（菠菜 100g, 小麦粉 30g） 牛奶 1 杯（牛奶 250g） 素炒芹菜（芹菜 100g）
加餐	雪梨（200g）
午餐	二米饭（去蛋白大米 50g, 小米 15g） 红烧鸡翅（鸡翅中 100g） 蒜蓉金针菇（大蒜 5g, 金针菇 100g） 酸辣汤（胡萝卜 10g, 鸡蛋 20g, 干木耳 5g, 黄花菜 5g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	煮玉米（玉米 50g） 莜麦面鱼鱼（莜麦面粉 30g, 西红柿 20g, 韭菜 20g） 小炒黄牛肉（瘦牛肉 80g, 青椒 80g） 素炒粉条油麦菜（油麦菜 100g, 粉条 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g, 盐 3g
注：本食谱可提供能量 1886kcal, 蛋白质 73g, 脂肪 66g, 碳水化合物 262g, 钠 1785mg, 钾 2542mg, 磷 1070mg; 宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%, 脂肪 32%, 碳水化合物 53%。	

三、华北地区

华北地区主要包括北京市、天津市、河北省中南部、山西省、内蒙古中部等五个行政区，主食以面食为主，小麦与杂粮间吃，馒头、烙饼、面条、饺子、包子、馅饼等是其常餐；偶有大米。肉品中禽畜并举，水产品中淡水鱼较少，海水鱼较多。在烹调方法方面，擅长烤、涮、扒、熘、爆、炒，喜好鲜咸口味，菜品大多酥烂。本系列食谱遵循肾病患者食养原则，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油盐使用量。华北地区四季食谱示例见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	豆浆 200ml (黄豆 25g) 烤饼 (小麦粉 30g) 少油煎鸡蛋半个 (鸡蛋 50g) 凉拌瓜条 (黄瓜 50g)
加餐	苹果 (100g)，冲无糖藕粉 (藕粉 25g)
中餐	低蛋白大米饭 (稻米 25g，去蛋白大米 75g) 红烧肉烩白萝卜粉丝 (猪五花肉 25g，白萝卜 100g，粉丝 20g) 拌菠菜 (菠菜 100g)
加餐	苹果 (100g)，冲无糖藕粉 (藕粉 25g)
晚餐	蒸饺 (小麦粉 25g，小麦淀粉 40g，猪瘦肉 45g，荠菜 150g) 黑芝麻醋拌木耳 (干木耳 10g，黑芝麻*2g) 拌青椒洋葱片 (青椒 50g，洋葱 50g)
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1809kcal，蛋白质 48g，脂肪 58g，碳水化合物 283g，钠 1509mg，钾 2177mg，磷 735mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 11%，脂肪 29%，碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	西红柿手擀面 (小麦粉 70g，鸡蛋 25g，西红柿 100g) 炒西葫芦 (西葫芦 100g)
加餐	葡萄 (100g)，冲无糖藕粉 (藕粉 25g)
中餐	二米饭 (稻米 50g，去蛋白大米 50g) 香煎鳕鱼 (鳕鱼 50g) 拌茄泥 (茄子 100g) 香菇油菜 (香菇 5g，油菜 100g)

加餐	草莓(100g), 冲无糖藕粉(藕粉25g)
晚餐	低蛋白韭菜盒子(甘薯粉70g, 猪瘦肉30g, 韭菜250g) 二米粥(大米20g, 小米10g)
油、盐	全天总用量: 植物油30g, 盐3g
注: 本食谱可提供能量1800kcal, 蛋白质48g, 脂肪47g, 碳水化合物306g, 钠1447mg, 钾1999mg, 磷670mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质11%, 脂肪23%, 碳水化合物66%。	
慢性肾脏病1~2期秋季食谱	
早餐	豆腐脑(黄豆35g) 馒头(小麦粉30g) 拌芹菜(芹菜100g)
加餐	桃子(100g), 冲无糖藕粉(藕粉20g)
中餐	杂粮饭(去蛋白大米60g, 红豆10g, 薏米10g, 黑米10g, 小米10g) 水煮虾(虾55g) 炒山药木耳(山药*50g, 干木耳5g) 素炒圆白菜丝(圆白菜150g)
加餐	梨(100g), 无糖藕粉(藕粉25g)
晚餐	烧麦(小麦淀粉75g, 猪瘦肉50g, 小白菜150g) 小米粥(小米15g)
油、盐	全天总用量: 植物油35g, 盐3g
注: 本食谱可提供能量1806kcal, 蛋白质48g, 脂肪61g, 碳水化合物276g, 钠1737mg, 钾2016mg, 磷721mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质11%, 脂肪30%, 碳水化合物59%。	
2.*为食谱中用到的食药物质, 如山药。	
慢性肾脏病1~2期冬季食谱	
早餐	锅巴菜(小麦粉25g, 豆面25g) 煮鸡蛋(鸡蛋50g)
加餐	橙(100g), 冲无糖藕粉(藕粉25g)
中餐	米饭(去蛋白大米80g) 炖排骨烩白菜(排骨肉50g, 白菜150g) 炒鸡腿蘑(鸡腿蘑25g, 胡萝卜50g)
加餐	梨(100g), 冲无糖藕粉(藕粉25g)
晚餐	炸酱面(小麦粉50g, 小麦淀粉50g, 猪瘦肉25g) 菜码(胡萝卜50g, 豆芽菜50g, 白菜100g, 黄瓜50g)
油、盐	全天总用量: 植物油30g, 盐3g
注: 本食谱可提供能量1792kcal, 蛋白质48g, 脂肪56g, 碳水化合物282g, 钠1636mg, 钾2520mg, 磷771mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质11%, 脂肪28%, 碳水化合物61%。	
慢性肾脏病3~5期春季食谱	
早餐	馄饨(小麦粉50g, 瘦肉15g, 韭菜50g) 椒油瓜条(黄瓜100g)
加餐	苹果200g, 无糖藕粉(藕粉40g)

中餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g） 红烧四喜丸子（猪瘦肉 25g，荸荠 80g） 素炒苋菜（苋菜 150g）
加餐	橙子（200g），冲无糖藕粉（藕粉 40g）
晚餐	烙饼（小麦淀粉 100g）菜花炒虾球（菜花 100g，虾仁 20g） 鸡片炒油菜（鸡肉 20g，油菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1790kcal，蛋白质 36g，脂肪 44g，碳水化合物 322g，钠 1480mg，钾 2034mg，磷 517mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 8%，脂肪 22%，碳水化合物 70%。	
慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱	
早餐	小米粥（小米 20g） 天津包子（小麦粉 25g，猪瘦肉 25g，大葱 25g） 拌生菜（生菜 100g）
加餐	樱桃（100g），冲无糖藕粉（藕粉 35g）
中餐	二米饭（去蛋白大米 70g，稻米 50g） 生姜丝红烧带鱼（带鱼 50g，生姜*5g） 温拌油麦菜（油麦菜 200g）
加餐	草莓（100g），冲无糖藕粉（藕粉 30g）
晚餐	茄子打卤面（小麦粉 90g，猪瘦肉 35g，茄子 50g，青椒 50g，芹菜 50g，）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1797kcal，蛋白质 36g，脂肪 54g，碳水化合物 297g，钠 1491mg，钾 1586mg，磷 561mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 8%，脂肪 27%，碳水化合物 65%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱	
早餐	低脂牛奶 1 杯（低脂牛奶 200ml） 面包（小麦粉 25g） 温拌西兰花（西兰花 100g）
加餐	桃子（100g），冲无糖藕粉（藕粉 30g）
中餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g） 生姜清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g，生姜*5g） 干煸豆角（豆角 100g） 素炒圆白菜丝（圆白菜 150g）
加餐	梨（200g），冲无糖藕粉（藕粉 30g）
晚餐	猪肉菜包（小麦淀粉 100g，猪瘦肉 20g，茴香 150g） 拌青瓜丝（黄瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1792kcal，蛋白质 36g，脂肪 51g，碳水化合物 306g；钠 1880mg，钾 1917mg，磷 730mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱	

早餐	疙瘩汤（小麦粉 20g，白菜 50g，鸡蛋 25g） 花卷（小麦粉 30g） 拌白萝卜丝（白萝卜 100g）
加餐	橙（150g），冲无糖藕粉（藕粉 30g）
中餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g） 葱烧海参（大葱 50g，海参 35g） 醋溜白菜（大白菜 150g）
加餐	梨（150g），冲无糖藕粉（藕粉 30g）
晚餐	葱香花卷（小麦粉 40g，大葱 10g） 青萝卜丸子汤（猪瘦肉 20g，青萝卜 150g，红薯淀粉 75g） 清炒娃娃菜（娃娃菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1802kcal，蛋白质 36g，脂肪 43g，碳水化合物 327g，钠 1732mg，钾 1888mg，磷 542mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 8%，脂肪 21%，碳水化合物 71%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱	
早餐	豆浆 200ml（黄豆 30g） 大饼炒鸡蛋（小麦粉 40g，小麦淀粉 40g，鸡蛋 50g，生菜 100g）
加餐	梨（100g）
中餐	米饭（去蛋白大米 100g） 海鲈鱼炖豆腐（鲈鱼 80g，豆腐（北）100g） 素炒芹菜丝（芹菜 150g）
加餐	苹果（100g）
晚餐	两面发糕（小麦粉 50g，玉米面 30g，小麦淀粉 25g） 青椒牛柳（青椒 100g，牛柳 60g） 凉拌绿豆芽（绿豆芽 125g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1804kcal，蛋白质 72g，脂肪 48g，碳水化合物 281g；钠 1657mg，钾 2089mg，磷 976mg；宏量营养素占总能量占比：蛋白质 16%，脂肪 24%，碳水化合物 60%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱	
早餐	番茄鸡蛋挂面汤（挂面 65g，鸡蛋 50g，西红柿 50g） 素包子（小麦粉 25g，鸡蛋 25g，西葫芦 100g）
加餐	樱桃（100g），酸奶（全脂，无糖）150ml
中餐	二米饭（去蛋白大米 40g，稻米 40g） 香酥鸭（鸭肉 50g） 娃娃菜豆腐汤（娃娃菜 100g，豆腐 100g）
加餐	草莓（100g）
晚餐	银丝卷（小麦粉 50g，小麦淀粉 15g） 酿苦瓜（瘦猪肉 50g，苦瓜 100g，小麦淀粉 15g） 素炒丝瓜（丝瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1809kcal，蛋白质 72g，脂肪 60g，碳水化合物 251g，	

钠 1602mg, 钾 2285mg, 磷 954mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质 16%, 脂肪 30%, 碳水化合物 54%。

慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱

早餐	豆腐脑 (豆腐脑 100g) 葱油饼 (小麦粉 50g, 小麦淀粉 20g, 瘦牛肉 50g, 葱 10g) 拌芹菜 (芹菜 100g)
加餐	火龙果 (200g)
中餐	什锦炒饭 (去蛋白大米 100g, 鸡蛋 50g, 黄瓜 100g, 胡萝卜 100g) 鸡肉炒大头菜 (鸡肉 50g, 大头菜 150g)
加餐	梨 (100g)
晚餐	饅头 (小麦粉 50g) 蒸紫薯 (紫薯 100g) 芙蓉虾仁 (虾仁 100g, 鸡蛋 50g) 香菇紫甘蓝 (香菇 10g, 紫甘蓝 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g

注: 本食谱可提供能量 1804kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 49g, 碳水化合物 279g, 钠 2093mg, 钾 1992mg, 磷 953mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质 16%, 脂肪 25%, 碳水化合物 59%。

慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱

早餐	紫米粥 (紫米 45g) 花卷 (小麦粉 40g, 小麦淀粉 40g) 黑芝麻拌白萝卜丝 (白萝卜 100g, 黑芝麻*5g)
加餐	橙子 (100g)
中餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 55g) 木耳玉兰熘草鱼片 (草鱼片 100g, 干木耳 10g, 玉兰片 50g) 白菜豆腐 (豆腐 (北) 100g, 白菜 150g)
加餐	梨 (100g)
晚餐	打卤面 (小麦粉 100g, 瘦猪肉 40g, 黄花菜 5g, 香菇 5g, 木耳 5g, 虾仁 80g) 菜码 (胡萝卜 75g, 大白菜 75g, 黄瓜 75g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g

注: 1. 本食谱可提供能量 1835kcal, 蛋白质 73g, 脂肪 54g, 碳水化合物 277g, 钠 1924mg, 钾 1969mg, 磷 1185mg; 宏量营养素占总能量占比: 蛋白质 16%, 脂肪 26%, 碳水化合物 58%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如黑芝麻。

四、华东地区

华东地区是指中国东部八个省市, 华东大部分地区主食以大米为主, 偶尔食用面食, 擅长炊制糕、团; 口味清淡,

略带微甜，考虑到普通大米和面食中蛋白质含量较高，多选用绿豆粉丝、山药、红薯、麦淀粉制品、低蛋白大米来代替部分主食。饮食方面讲究荤素搭配。尤其是浙江、上海、江苏、福建等东部沿海地区食物多样、蔬菜水果豆制品丰富、鱼虾水产多，具有东方健康膳食模式的特点。华东地区四季分明，蔬果四时供应充裕，注重平衡膳食也兼顾不同季节特点。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配华东地区各季特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，同时保持较少的油盐使用量，减少肉类使用量。华东地区四季食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	槐花饼（槐花*100g，麦淀粉 80g） 牛奶 1 杯（牛乳 250ml）
加餐	芒果（100g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 90g） 龙井虾仁（虾仁 70g，龙井 3g，蛋清 20g） 蒜泥米苋（米苋 150g）
加餐	木瓜（100g）
晚餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 90g） 香椿炒蛋（香椿 100g，鸡蛋 70g） 清炒上海青（上海青 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1833kcal，蛋白质 48g，脂肪 50g，碳水化合物 303g，钠 1955mg，钾 1896mg，磷 837mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 25%。碳水化合物 65%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如槐花。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	奶油南瓜羹（南瓜 100g，糯米 45g，牛乳 200ml，小米 45g） 鸡蛋 50g
加餐	西瓜（150g）
午餐	菜饭（去蛋白大米 80g，菜心 100g） 洋葱排骨（排骨 50g，洋葱 100g）

	蒜蓉空心菜 (大蒜 5g, 空心菜 100g)
加餐	红糖凉粉 (凉粉 100g, 红糖水 30g, 蜂蜜*5g)
晚餐	米饭 (去蛋白大米 80g) 青椒肉片 (青椒 100g, 猪瘦肉 50g) 凉拌西红柿 (西红柿 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1809kcal, 蛋白质 49g, 脂肪 60g, 碳水化合物 274g, 钠 1597mg, 钾 2042mg, 磷 838mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 30%。碳水化合物 59%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如蜂蜜。	
慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱	
早餐	茯苓糕 (茯苓*20g, 糯米 20g, 大米 30g) 玉米燕麦粥 (玉米粒 30g, 燕麦 15g, 牛乳 250ml)
加餐	石榴 (100g)
午餐	黑米饭 (黑米 15g, 低蛋白大米 60g) 板栗烧鸡 (板栗 50g, 鸡肉 50g) 西芹炒白果 (西芹 100g, 白果*30g)
加餐	罗汉果雪梨汤 (雪梨 100g, 罗汉果*10g)
晚餐	低蛋白大米饭 (低蛋白大米 60g) 油爆明虾 (明虾 40g) 青椒土豆丝 (青椒 100g, 土豆 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 38g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1828kcal, 蛋白质 48g, 脂肪 55g, 碳水化合物 305g, 钠 2177mg, 钾 1667mg, 磷 899mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%, 脂肪 27%。碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如茯苓、白果、罗汉果。	
慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱	
早餐	生煎 (小麦淀粉 45g, 白菜 75g, 猪瘦肉 50g) 牛奶 1 杯 (牛乳 200ml)
加餐	烤红薯 (红薯 100g)
午餐	杂粮饭 (去蛋白大米 70g, 荞麦 25g) 高良姜炖牛肉 (生姜*5g, 牛肉 50g) 清炒时蔬 (杏鲍菇 100g, 胡萝卜 100g)
加餐	冲无糖藕粉 (藕粉 25g)
晚餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 80g) 白菜粉丝煲 (大白菜 150g, 粉丝 50g, 猪瘦肉 60g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1812kcal, 蛋白质 49g, 脂肪 51g, 碳水化合物 294g, 钠 1680mg, 钾 1699mg, 磷 842mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 11%, 脂肪 23%。碳水化合物 66%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如生姜。	
慢性肾脏病 3~5 期春季食谱	
早餐	杞子核桃粥 (枸杞子*10g, 核桃 20g, 稻米 25g)

	水晶饺（小麦淀粉 50g，猪瘦肉 20g，胡萝卜 50g）
加餐	蓝莓（50g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g） 黄瓜虾仁（黄瓜 150g，虾仁 40g） 百合芦笋（百合*30g，芦笋 150g）
加餐	橙子（150g）
晚餐	小馄饨（小麦淀粉 120g，荠菜 150g，猪瘦肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1798kcal，蛋白质 36g，脂肪 61g，碳水化合物 282g，钠 1837mg，钾 1995mg，磷 566mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 30%，碳水化合物 62%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、百合。	
慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱	
早餐	南瓜莲子鸡蛋羹（莲子*20g，南瓜 150g，鸡蛋 50g） 小米糕（小米 40g）
加餐	覆盆子（鲜）*（100g）
午餐	二米饭（去蛋白大米 100g，小米 20g） 苦瓜炒肉（苦瓜 150g，猪瘦肉 30g） 凉拌藕片（莲藕 100g）
加餐	苏式绿豆汤（绿豆 10g，大枣（干）*5g，糯米 20g，薄荷*3g）
晚餐	麦淀粉饼（麦淀粉 135g） 蚝油生菜（生菜 150g） 丝瓜汤（丝瓜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 38g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1828kcal，蛋白质 36g，脂肪 51g，碳水化合物 313g，钠 1753mg，钾 1998mg，磷 705mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如莲子、覆盆子、大枣等。	
慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱	
早餐	淮麦粳米粥（山药*60g，小麦粉 30g，稻米（粳米）30g） 玉米（鲜）100g
加餐	山楂（鲜）*（100g）
午餐	杂粮饭（赤小豆*10g，去蛋白大米 70g） 藿香鲈鱼（藿香（鲜）*5g，鲈鱼 30g） 清炒西兰花（西兰花 200g）
加餐	秋月梨（150g）
晚餐	苏式汤面（小麦淀粉 150g） 姜丝炒肉（生姜*10g，猪瘦肉 20g） 白灼秋葵（秋葵 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1765kcal。蛋白质 36g，脂肪 43g，碳水化合物 321g，钠 1739mg，钾 1630mg，磷 766mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 21%，碳水化合物 69%。	

2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、山楂、赤小豆、藿香、生姜等。

慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱

早餐	小笼包（小麦淀粉 65g，大白菜 50g，绿豆粉丝 30g） 红薯薏仁粥（红薯 50g，稻米 30g，薏苡仁*20g）
加餐	圣女果（100g）
午餐	麦淀粉发糕（小麦淀粉 80g，南瓜 100g） 冬笋蒸鸡（冬笋 100g，鸡肉 90g） 素炒油麦菜（油麦菜 150g）
加餐	甘蔗（100g）
晚餐	低蛋白大米饭（低蛋白大米 100g） 手撕包菜（圆白菜 150g） 清炒茭白（茭白 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1789kcal。蛋白质 36g，脂肪 45g，碳水化合物 315g，钠 1431mg，钾 1591mg，磷 591mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 22%。碳水化合物 69%。

2.*为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。

慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱

早餐	牛奶 1 杯（牛乳 250ml） 拌芹菜（芹菜 100g） 小馒头（小麦粉 40g）
加餐	草莓（100g）
午餐	米饭（低蛋白大米 50g） 清蒸鳊鱼（鳊鱼 110g，生姜*5g，葱 5g） 茼蒿炒香干（茼蒿 100g，香干 60g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	低蛋白阳春面（小麦粉 60g，小麦淀粉 60g） 葱烧大排（大排 60g，葱 10g） 干煸土豆片（土豆 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1807kcal，蛋白质 71g，脂肪 67g，碳水化合物 235g，钠 2308mg，钾 2285mg，磷 1024mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 33%。碳水化合物 51%。

2.*为食谱中用到的食药物质，如生姜。

慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱

早餐	烧麦（糯米 20g，小麦粉 30g，猪瘦肉 50g，胡萝卜 30g） 牛奶 1 杯（牛乳 250ml）
加餐	荔枝（100g）
午餐	荷叶排骨饭（荷叶*100g，去蛋白大米 50g，猪排骨 70g） 清炒丝瓜 150g
加餐	奇异果（200g）
晚餐	葱油拌面（面粉 95g，葱 10g） 抱蛋豆腐（豆腐 70g，鸡蛋 50g）

	蒜炒鸡毛菜 (鸡毛菜 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1821kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 70g, 碳水化合物 238g, 钠 1999mg, 钾 2888mg, 磷 997mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 34%。碳水化合物 50%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如荷叶。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱	
早餐	鸡蛋饼 (鸡蛋 50g, 低筋面粉 30g) 芋头 100g 牛奶 1 杯 (牛乳 250ml)
加餐	桃子 (150g)
午餐	杂粮饭 (薏苡仁*25g, 去蛋白大米 50g) 葱香手撕鸡 (鸡肉 70g, 小葱 20g) 木耳西兰花 (西兰花 100g, 木耳 5g)
加餐	柑橘 (150g)
晚餐	糙米饭 (去蛋白大米 50g, 糙米 20g) 慈姑粉条烧肉 (慈姑 100g, 猪瘦肉 70g, 粉条 30g) 爆炒莴笋 (莴笋 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1818kcal。蛋白质 71g, 脂肪 64g, 碳水化合物 247g, 钠 2052mg, 钾 2519mg, 磷 1155mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 脂肪 32%。碳水化合物 53%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱	
早餐	菜汤面 (低筋面粉 80g, 鸡蛋 70g, 上海青 100g) 酸奶 (120g)
加餐	苹果 (150g)
午餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 65g) 草果萝卜炖羊肉 (羊肉 110g, 草果*3g, 白萝卜 50g) 炆炒小白菜 (小白菜 100g)
加餐	红柚 (200g)
晚餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 65g) 冬瓜鲜虾粉丝汤 (冬瓜 100g, 虾 100g, 粉丝 30g) 素炒山药 (甜椒 100g, 山药*100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g
注: 1. 本食谱可提供能量 1808kcal。蛋白质 70g, 脂肪 49g, 碳水化合物 281g, 钠 1956mg, 钾 1882mg, 磷 902mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 24%。碳水化合物 60%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如草果、山药。	

五、华中地区

华中地区因地处长江中游、湘江和洞庭湖流域优越的地理位置，并经过荆楚文化和湖湘文化的浸润濡染等多种因素的影响，华中地区形成了兼容各地风味的饮食特征，饮食口味偏辣，油盐重。早餐主要以粉面为主食，中晚餐以大米为主食，因此采用相对应的绿豆/红薯粉丝、山药作为肾脏病患者的低蛋白主食。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配当季的蔬菜和地方特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，尽可能的降低油、盐和腌制食物使用量。华中地区食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	青菜香菇包（小麦粉 120g，香菇 20g，小白菜 20g） 牛奶 1 杯（牛乳 250ml）
加餐	冲藕粉（藕粉 20g，蜂蜜 5g）
中餐	大米饭（稻米 80g） 青椒萝卜丝（白萝卜 100g，青椒 50g） 番茄豆腐汤（番茄 80g，南豆腐 50g）
加餐	猕猴桃（250g）
晚餐	山药大米饭（山药*50g，稻米 50g） 清炒油菜（油菜 150g） 胡萝卜鸡块（胡萝卜 100g，鸡块 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 49g，脂肪 52g，碳水化合物 297g，钠 2130mg，钾 2146mg，磷 852mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 26%，碳水化合物 64%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	香菇粉条包（小麦 80g，香菇 10g，鲜粉条 30g） 牛奶 1 杯（牛乳 250ml）
加餐	葛根粉羹（葛根粉*20g，蜂蜜 5g）
中餐	大米饭（稻米 60g） 滑藕片（莲藕 160g） 番茄鱼块（番茄 100g，草鱼 50g，淀粉（玉米）10g）
加餐	西瓜（250g）
晚餐	薏米大米饭（薏苡仁*20g，稻米 60g） 清炒红苋菜（红苋菜 150g）

	胡萝卜炖排骨（胡萝卜 100g，排骨 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1807kcal，蛋白质 49g，脂肪 53g，碳水化合物 292g，钠 1969mg，钾 2689mg，磷 884mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 27%，碳水化合物 63%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如葛根、薏苡仁。	
慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱	
早餐	生煎包（面粉 70g，香菇 5g，圆白菜 10g，鲜粉条 30g） 牛奶 1 杯（牛乳 250ml）
加餐	炒板栗（板栗 50g）
中餐	大米饭（稻米 80g） 地三鲜（茄子 100g，土豆 60g，尖椒 20g） 葱香武昌鱼（武昌鱼 50g，小葱 20g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	百合大米饭（稻米 80g，百合*10g） 清炒生菜（生菜 200g） 芹菜肉丝（芹菜 100g，猪里脊肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 28g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1791kcal，蛋白质 50g，脂肪 47g，碳水化合物 306g，钠 2030mg，钾 1966mg，磷 828mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 23%，碳水化合物 66%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如百合。	
慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱	
早餐	热干面（干碱水面条 120g） 枸杞黄豆煮藕粉（黄豆 10g，水 250ml，藕粉 20g，枸杞子*5g）
加餐	开心果（开心果 10g）
中餐	大米饭（稻米 60g） 滑炒山药片（山药*160g） 香菇鸡丝（香菇 100g，鸡胸肉 30g）
加餐	鲜枣（100g）
晚餐	大米饭（大米 80g） 清炒小白菜（小白菜 150g） 番茄鱼块（番茄 100g，鲈鱼 70g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 46g，脂肪 43g，碳水化合物 316g，钠 1983mg，钾 2278mg，磷 761mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 22%，碳水化合物 68%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、山药。	
慢性肾脏病 3~5 期春季食谱	
早餐	清汤粉（绿豆粉丝（干）130g） 香椿炒蛋（香椿 70g，鸡蛋 1 个约 50g）
加餐	炒瓜子（葵花籽 15g）
中餐	大米饭（稻米 50g）

	清炒魔芋豌豆（豌豆 50g，魔芋 80g） 莴苣肉片（莴苣 130g，猪里脊肉 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	山药大米饭（山药*50g，稻米 50g） 彩椒西兰花（西兰花 150g，彩椒 10g） 白菜肉丸（大白菜 100g，鸡胸肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1797kcal，蛋白质 37g，脂肪 47g，碳水化合物 313g，钠 2136mg，钾 1620mg，磷 641mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 24%，碳水化合物 68%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱	
早餐	凉拌龙口粉丝（绿豆粉丝（干）150g） 番茄炒蛋（番茄 100g，鸡蛋 1 个约 50g）
加餐	玉米发糕（玉米面 50g）
中餐	大米饭（稻米 50g） 地三鲜（茄子 125g，青椒 25g，土豆 50g） 莴苣肉片（莴苣 100g，猪里脊肉 30g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	薏米大米饭（薏苡仁*25g，大米 50g） 彩椒西兰花（西兰花 150g，彩椒 10g） 丝瓜肉片（丝瓜 100g，鸡胸肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1819kcal，蛋白质 36g，脂肪 48g，碳水化合物 318g，钠 1817mg，钾 1861mg，磷 627mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 23%，碳水化合物 68%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如薏苡仁。	
慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱	
早餐	汤粉（干红薯粉丝 130g） 洋葱炒蛋（洋葱 100g，鸡蛋 1 个约 50g）
加餐	蒸玉米（鲜玉米 100g）
中餐	大米饭（稻米 70g） 青椒炒南瓜（南瓜 150g，青椒 25g） 莴苣肉丝（莴苣 100g，猪里脊肉 70g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	百合大米饭（稻米 80g，百合*5g） 彩椒笋瓜（笋瓜 150g，彩椒 10g） 蒜苗牛柳（蒜苗 100g，瘦牛肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1832kcal，蛋白质 36g，脂肪 49g，碳水化合物 320g，钠 1759mg，钾 1833mg，磷 699mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 24%，碳水化合物 68%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如百合。

慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱

早餐	枸杞汤粉（干粉丝 150g，枸杞子*5g） 香葱炒鸡蛋（香葱 15g，鸡蛋 1 个约 50g）
加餐	烤红薯（红薯 100g）
中餐	大米饭（稻米 80g） 青椒萝卜丝（白萝卜 125g，青椒 25g） 木耳肉丝（木耳 100g，猪里脊肉 70g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	大米饭（稻米 80g） 炒花菜（花菜 150g） 胡萝卜肉片（胡萝卜 100g，鸡胸肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1855kcal，蛋白质 36g，脂肪 48g，碳水化合物 326g，钠 1946mg，钾 1591mg，磷 488mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 23%，碳水化合物 68%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子。

慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱

早餐	生菜荞麦面（干荞麦面条 100g，生菜 50g） 枸杞豆浆（黄豆 30g，水 250ml，枸杞子*5g）
加餐	草莓（200g）
中餐	大米饭（稻米 70g） 清炒豆芽（豆芽 100g） 冬瓜烧排骨（冬瓜 100g，猪肋排 70g）
加餐	冲藕粉（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
晚餐	大米饭（稻米 70g） 醋溜包菜粉条（圆白菜 150g，粉条 50g） 木耳肉丝（木耳 100g，鸡胸肉 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g

注：1. 本食谱可提供能量 1842kcal，蛋白质 72g，脂肪 58g，碳水化合物 270g，钠 1755mg，钾 2158mg，磷 934mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 28%，碳水化合物 56%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、蜂蜜。

慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱

早餐	三鲜豆皮（糯米 75g，鸡蛋 1 个，香菇丁 5g，豆干 5g） 薏米豆浆 250ml（黄豆 35g，薏苡仁*15g）
加餐	荸荠（50g）
中餐	大米饭（稻米 70g） 青椒炒豆角（豆角 100g，青椒 50g） 玉米烧排骨（玉米（鲜）100g，猪肋排 100g）

加餐	桃子 (100g)
晚餐	大米饭 (稻米 70g) 清炒空心菜 (空心菜 150g) 洋葱牛肉 (洋葱 100g, 牛瘦肉 90g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1824kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 62g, 碳水化合物 256g, 钠 1989mg, 钾 2350mg, 磷 935mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 31%, 碳水化合物 53%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱	
早餐	三鲜豆皮 (豆芽 50g, 香菇丁 10g, 豆干 30g, 粉丝 50) 豆浆 (黄豆 30g, 水 250ml)
加餐	米发糕 (米粉 50g)
中餐	大米饭 (大米 50g) 三色蔬菜丁 (青豆 50g, 玉米 50g, 胡萝卜 50g) 海带烧排骨 (海带 100g, 猪肋排 100g)
加餐	葡萄 (200g)
晚餐	百合大米饭 (稻米 50g, 百合*5g) 醋溜包菜粉条 (圆白菜 150g, 粉条 70g) 洋葱青椒牛肉 (洋葱 100g, 青椒 50g, 牛瘦肉 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1828kcal, 蛋白质 73g, 脂肪 62g, 碳水化合物 253g, 钠 1878mg, 钾 2380mg, 磷 919mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 31%, 碳水化合物 53%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如百合。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱	
早餐	香菇包 (面粉 60g, 香菇 5g, 圆白菜 10g) 枸杞牛奶 (牛乳 250ml, 枸杞子*5g)
加餐	藕粉 (藕粉 20g, 蜂蜜*5g)
中餐	大米饭 (稻米 300g) 青椒炒四季豆 (豆角 50g, 青椒 100g) 板栗烧排骨 (板栗 80g, 猪肋排 100g)
加餐	雪梨 (200g)
晚餐	大米饭 (稻米 30g) 清炒芝麻菜苔 (菜苔 150g, 黑芝麻*10g) 萝卜烧牛肉 (白萝卜 50g, 牛肉 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1805kcal, 蛋白质 72g, 脂肪 78g, 碳水化合物 209g, 钠 1924mg, 钾 2201mg, 磷 996mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 39%, 碳水化合物 45%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子、蜂蜜、黑芝麻。	

六、西南地区

西南地区居民喜食辛香刺激之物，常备腌（烟熏）制品，口味大多喜辣、麻、酸、咸等为主，调味品使用较多。西南地区的居民主食多为大米和糯米，兼食小麦、玉米、蚕豆、青稞、荞麦和高粱等，考虑到普通大米中的蛋白质较高，多选用西南地区常用的淀粉类制品如红薯粉条、绿豆粉丝、豌豆凉粉、蕨根粉、藕粉、土豆粉等作为主食。西南地区四季食材丰富，但地处内陆，水产品相对食用较少，日常肉类以畜禽肉为主；饮食常表现为油多、盐多。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配西南地区特色食材，在尊重本地区传统饮食文化、保留特色饮食的同时，适当增加水产品摄入，尽可能的降低油、盐和调味品的使用量。西南地区食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期春季食谱	
早餐	肥肠粉（红薯粉条 75g，肥肠 25g，小白菜 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 25g）
加餐	草莓（100g）
午餐	米饭（稻米 50g） 苕皮盐煎肉（红薯淀粉 50g，猪瘦肉 60g） 蒜蓉生菜（生菜 150g，大蒜 15g）
加餐	凉拌粉条（红薯粉条 25g）
晚餐	酸辣粉（红薯粉条 50g，花椒*2g） 米饭（稻米 50g） 葱葱鲫鱼（小葱 100g，鲫鱼 50g） 炆拌豌豆苗（豌豆苗 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1745kcal，蛋白质 47g，脂肪 53g，碳水化合物 272g，钠 1556mg，钾 1311mg，磷 657mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 28%，碳水化合物 61%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
慢性肾脏病 1~2 期夏季食谱	
早餐	凉粉锅盔（豌豆淀粉 25g，小麦粉 50g）

	冲藕粉（藕粉 25g） 牛奶 1 杯（牛乳 200ml）
加餐	黄瓜（100g）
午餐	米饭（稻米 30g） 拌三丝（腐竹 20g，绿豆粉丝 50g，甜椒 50g）
加餐	炒粉丝（粉丝 40g）
晚餐	米饭（稻米 50g） 酸菜粉丝（粉丝 40g，酸白菜 25g） 口水鸡（鸡胸脯肉 50g，花椒*2g） 虎皮青椒（青椒 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1888kcal，蛋白质 45g，脂肪 45g，碳水化合物 330g，钠 1391mg，钾 1101mg，磷 580mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 9%，脂肪 22%，碳水化合物 69%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
慢性肾脏病 1~2 期秋季食谱	
早餐	鸡蛋面（小麦粉 50g，鸡蛋 50g，大白菜 50g）
加餐	素汤黑芝麻粉丝（粉丝 50g，大白菜 25g，黑芝麻*5g）
午餐	米饭（稻米 50g） 酸菜滑肉粉丝（红薯粉条 25g，红薯淀粉 25g，猪瘦肉 50g，酸白菜 25g） 清炒冬瓜（冬瓜 200g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	米饭（稻米 25g） 麻辣宽粉（宽粉 75g，白砂糖 5g） 官保鸡丁（鸡胸脯肉 50g，莴笋 100g，大葱 25g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1868kcal，蛋白质 47g，脂肪 44g，碳水化合物 326g，钠 1838mg，钾 1309mg，磷 603mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 20%，碳水化合物 70%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻。	
慢性肾脏病 1~2 期冬季食谱	
早餐	牛奶冲藕粉（牛乳 150ml，藕粉 50g）
加餐	热凉粉（豌豆淀粉 50g）
午餐	米饭（稻米 50g） 莲白粉丝（绿豆粉丝 50g，甘蓝 100g） 汽锅鸡（鸡胸脯肉 60g）
加餐	水煮胡萝卜（胡萝卜 100g）
晚餐	米饭（稻米 50g） 麻婆豆腐（豆腐 100g，猪瘦肉 20g，花椒*2g） 水煮芥菜（芥菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1755kcal，蛋白质 45g，脂肪 45g，碳水化合物 296g，	

钠 1568mg, 钾 1644mg, 磷 638mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 10%, 脂肪 23%, 碳水化合物 67%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如花椒。

慢性肾脏病 3~5 期春季食谱

早餐	花卷 (小麦粉 25g) 牛奶半杯 (牛乳 150ml)
加餐	冲藕粉 (藕粉 35g)
午餐	砂锅粉条 (粉条 80g, 绿豆芽 100g) 莴笋焖兔丁 (莴笋 100g, 兔肉 50g) 清炒茼蒿 (茼蒿 100g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	干捞粉丝 (粉丝 70g) 春笋炒肉 (春笋 100g, 猪瘦肉 25g) 水煮豌豆尖 (豌豆尖 170g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g

注: 本食谱可提供能量 1795kcal, 蛋白质 37g, 脂肪 44g, 碳水化合物 318g, 钠 1541mg, 钾 1616mg, 磷 553mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 23%, 碳水化合物 69%。

慢性肾脏病 3~5 期夏季食谱

早餐	川北凉粉 (豌豆淀粉 120g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g)
加餐	凉粉 (豌豆凉粉 25g)
午餐	酸辣粉 (红薯粉条 75g) 蒜泥白肉 (猪瘦肉 30g, 大蒜 30g) 素炒红薯叶 (红薯叶 150g)
加餐	荞麦面 (荞麦面 50g)
晚餐	酸汤鱼片 (乌鱼 35g, 番茄 100g, 红薯粉条 100g, 生姜*2g) 清炒空心菜 (空心菜 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g

注: 1. 本食谱可提供能量 1827kcal, 蛋白质 35g, 脂肪 43g, 碳水化合物 330g, 钠 1492mg, 钾 1325mg, 磷 533mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 21%, 碳水化合物 71%。

2.*为食谱中用到的食药物质, 如生姜。

慢性肾脏病 3~5 期秋季食谱

早餐	肉沫酸辣粉 (粉条 100g; 牛瘦肉碎 15g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g)
加餐	面包 (小麦粉 25g)
午餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 30g) 凉拌粉丝 (豌豆粉丝 50g, 菠菜 150g) 粉蒸肉 (猪瘦肉 30g, 全料蒸肉粉 20g)
加餐	苹果 (150g)
晚餐	冒菜 (宽粉 50g, 金针菇 50g, 藕 50g, 小白菜 200g, 鸡胸脯肉 30g, 花椒*2g)

	低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1793kcal，蛋白质 38g，脂肪 41g，碳水化合物 325g，钠 1737mg，钾 1664mg，磷 570mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 21%，碳水化合物 71%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
慢性肾脏病 3~5 期冬季食谱	
早餐	酸辣粉（红薯粉条 100g，鹌鹑蛋 50g，小白菜 100g，花椒*2g）
加餐	凉粉（豌豆淀粉 25g）
午餐	粉丝丸子汤（猪瘦肉 50g，豌豆粉丝 75g） 炒儿菜（儿菜 200g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	肉沫粉条（牛瘦肉 60g，红薯粉条 50g） 清炒白菜（大白菜 200g） 低蛋白大米饭（去蛋白大米 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1775kcal，蛋白质 36g，脂肪 46g，碳水化合物 311g，钠 1702mg，钾 1511mg，磷 530mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 23%，碳水化合物 69%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如花椒。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段春季食谱	
早餐	馒头（小麦粉 100g） 煮鸡蛋（鸡蛋 60g） 牛奶 1 杯（牛乳 250ml）
加餐	面包（小麦粉 25g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 70g） 清炖牛肉（牦牛腱子肉 100g） 青笋拌粉丝（粉丝 25g，青笋 100g）
加餐	狼牙土豆（土豆 100g）
晚餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 80g） 蒜苔炒肉（猪瘦肉 100g，蒜苔 150g） 鱼香茄子（茄子 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 3g
注：本食谱可提供能量 1817kcal，蛋白质 71g，脂肪 61g，碳水化合物 250g，钠 1796mg，钾 2082mg，磷 1132mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 30%，碳水化合物 54%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段夏季食谱	
早餐	重庆小面（小麦粉 75g，猪瘦肉 50g，空心菜 100g） 煎鸡蛋（鸡蛋 50g）
加餐	麦淀粉煎饼（麦淀粉 15g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 80g） 茭白炒肉（茭白 150g，猪瘦肉 100g，淀粉 10g） 素炒丝瓜（丝瓜 250g）

加餐	猕猴桃 (150g)
晚餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 100g) 甜皮鸭 (鸭胸脯肉 100g, 白砂糖 10g) 素炒油麦菜 (油麦菜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 本食谱可提供能量 1873kcal, 蛋白质 72g, 碳水化合物 282g, 脂肪 55g, 钠 2016mg, 钾 2384mg, 磷 906mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 碳水化合物 58%, 脂肪 27%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段秋季食谱	
早餐	蒸馒头 (小麦面粉 75g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 60g) 牛奶 1 杯 (牛乳 150ml)
加餐	面包 (小麦面粉 25g)
午餐	大米饭 (稻米 80g) 翘脚牛肉 (牛肉 80g, 甘蓝 150g, 香菜 10g) 炒藕丁 (藕 150g)
加餐	苹果 (100g)
晚餐	大米饭 (稻米 80g) 干锅花菜 (白花菜 200g, 猪肉 50g) 熊掌豆腐 (豆腐 100g, 蒜苗 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g
注: 本食谱可提供能量 1805kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 67g, 碳水化合物 238g, 钠 1806mg, 钾 2249mg, 磷 1009mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 34%, 碳水化合物 50%。	
慢性肾脏病 5 期透析阶段冬季食谱	
早餐	绵阳米粉 (米粉 75g) 煎蛋 (鸡蛋 50g)
加餐	牛奶 1 杯 (牛乳 200ml)
午餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 50g) 冬笋炖牛肉 (冬笋 100g, 牛瘦肉 100g, 淀粉 20g, 生姜*2g) 耙耙菜 (胡萝卜 75g, 马铃薯 100g, 儿菜 (芥菜) 75g)
加餐	柚 (150g)
晚餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 50g) 玉米嫩兔 (玉米 50g, 兔肉 100g, 淀粉 10g) 手撕包菜 (圆白菜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 4g
注: 1. 本食谱可提供能量 1877kcal, 蛋白质 71g, 脂肪 59g, 碳水化合物 269g, 钠 2252mg, 钾 2045mg, 磷 1063mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 脂肪 29%, 碳水化合物 56%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如生姜。	

七、华南地区

华南地区气候炎热多雨，食材丰富，居民喜喝汤、常吃新鲜蔬菜、水产品，尤其喜欢淡水鱼虾和海鲜，烹调多清淡少盐，比较符合中国居民膳食指南推荐的“东方健康膳食模式”。华南地区居民主食以大米为主，因此在水食的选择上优先考虑大米，考虑到普通大米中的蛋白质较高，多选用低蛋白大米、豌豆粉丝、绿豆粉丝、红薯粉丝、魔芋粉丝、麦淀粉制品作为主食。华南地区四季模糊分界不清，因此食谱编制上主要分为夏秋和冬春两大分类。本系列食谱遵循慢性肾脏病患者食养原则，合理搭配华南地区特色食材，尊重本地区传统饮食文化，保留特色饮食，减少喝汤或不喝老火汤的同时保持较少的油、盐使用量，尽可能减少烧腊食品的使用。华南地区食谱举例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

慢性肾脏病 1~2 期夏秋食谱 1	
早餐	鸡蛋娃娃菜汤粉丝（鸡蛋 60g，娃娃菜 75g，碗豆粉丝 75g）
加餐	雪梨（150g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g） 葱花豆腐（小葱 15g，南豆腐 120g） 蒜茸炒油麦菜（油麦菜 200g）
加餐	藕粉甜羹（藕粉 20g，蜂蜜*5g）
晚餐	米饭（稻米 75g） 南瓜蒸排骨（南瓜 75g，猪小排 75g） 炆大豆芽（大豆芽 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1853kcal，蛋白质 48g，脂肪 63g，碳水化合物 280g，钠 1808mg，钾 1387mg，磷 608mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 10%，脂肪 31%，碳水化合物 59%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如蜂蜜。	
慢性肾脏病 1~2 期夏秋食谱 2	
早餐	鸡蛋炒粉丝（鸡蛋 50g，豌豆粉丝 100g，莴笋丝 75g）
加餐	西瓜（200g）
午餐	米饭（稻米 75g） 香菇蒸鸡（鸡肉 50，干香菇 10g）

	素炒苋菜（绿苋菜 150g）
加餐	凉粉（凉粉 200g，蜂蜜*15g）
晚餐	米饭（稻米 75g） 酿豆腐（北豆腐 100g，猪五花肉 15g） 素炒节瓜（节瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 33g，盐 3g
注：1. 本食谱可提供能量 1797kcal，蛋白质 48g，脂肪 60g，碳水化合物 265g，钠 1377mg，钾 1301mg，磷 679mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 30%，碳水化合物 59%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如蜂蜜。	
慢性肾脏病 1~2 期春冬食谱 1	
早餐	素拌粉皮（粉皮 150g，青瓜 50g，胡萝卜 50g） 酸奶 1 小杯（130ml）
加餐	苹果（150g）
午餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g） 橘皮焖鸭（橘皮*5g，去皮鸭肉 75g） 素炒菜心（菜心 150g）
加餐	麦淀粉蒸糕（小麦淀粉 50g，鸡蛋 25g，白砂糖 5g）
晚餐	米饭（稻米 100g） 紫苏蒸草鱼（鲜紫苏*5g，草鱼 75g） 素炒西葫芦（西葫芦 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1807kcal，蛋白质 48g，脂肪 52g，碳水化合物 288g，钠 1910mg，钾 1563mg，磷 717mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 26%，碳水化合物 63%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如橘皮、紫苏。	
慢性肾脏病 1~2 期春冬食谱 2	
早餐	瘦肉煮红薯粉（猪五花肉 25g，红薯粉条 125g，绿豆芽 50g）
加餐	苹果（100g）
午餐	米饭（稻米 100g） 姜丝炒牛肉（牛肉 50g，生姜*15g） 素炒番薯叶（番薯叶 150g）
加餐	樱桃（100g）
晚餐	米饭（稻米 100g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 50g） 素炒苦瓜（苦瓜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1821kcal，蛋白质 48g，脂肪 45g，碳水化合物 305g，钠 1791mg，钾 1567mg，磷 659mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 11%，脂肪 22%，碳水化合物 67%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。	
慢性肾脏病 3~5 期夏秋食谱 1	
早餐	山药肉末粥（山药*75g，猪瘦肉 15g，稻米 25g） 马蹄糕（马蹄粉 25g，马蹄 20g，白砂糖 10g）

	凉拌海带丝（鲜海带 75g）
加餐	苹果（150g）
午餐	青瓜鸡蛋炒粉丝（青瓜 200g，鸡蛋 60g，粉丝 100g）
加餐	藕粉糊（藕粉 20g）
晚餐	低蛋白大米饭（去蛋白大米 100g） 土豆蒸鸡（土豆 75g，鸡肉 75g） 炒小白菜（小白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1810kcal，蛋白质 36g，脂肪 51g，碳水化合物 300g，钠 1958mg，钾 1343mg，磷 325mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。	
慢性肾脏病 3~5 期夏秋食谱 2	
早餐	麦淀粉蒸虾饺（小麦淀粉 125g，基围虾 25g，胡萝卜 25g） 娃娃菜汤（娃娃菜 50g）
加餐	苹果（100g）
午餐	赤小豆米饭（大米 60g，赤小豆*15g） 蒸香芋排骨（猪小排 50g，芋头 50g） 素炒油麦菜（油麦菜 200g）
加餐	荔枝（75g）
晚餐	西红柿鸡蛋炒银针粉（鸡蛋 50g，西红柿 250g，小麦淀粉 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1804kcal，蛋白质 36g，脂肪 50g，碳水化合物 302g，钠 1842mg，钾 1813mg，磷 578mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 25%，碳水化合物 67%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆。	
慢性肾脏病 3~5 期春冬食谱 1	
早餐	水晶饼（小麦淀粉 50g，豆沙 20g，白砂糖 5g） 低脂牛奶 1 杯（低脂牛奶 200ml） 热拌莴笋丝（莴笋 75g）
加餐	金桔（100g）
午餐	低筋面条（低筋面粉 100g） 洋葱白果炒牛肉（洋葱 100g，白果*20g，瘦牛肉 75g） 姜丝炒生菜（生姜*5g，生菜 150g）
加餐	草莓（100g）
晚餐	麦淀粉饺子（小麦淀粉 100g，猪五花肉 30g，大白菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 35g，盐 4g
注：1. 本食谱可提供能量 1802kcal，蛋白质 36g，脂肪 54g，碳水化合物 291g，钠 1872mg，钾 1533mg，磷 591mg。宏量营养素占总能量比为：蛋白质 8%，脂肪 27%，碳水化合物 65%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如白果、生姜。	
慢性肾脏病 3~5 期春冬食谱 2	
早餐	麦淀粉蒸饼（小麦淀粉 100g） 牛奶 1 杯（牛乳 200g）

	迷你黄瓜 (100g)
加餐	葡萄 (200g)
午餐	米饭 (大米 75g) 白切鸡 (鸡肉 50g) 素炒芥蓝 (芥蓝 200g)
加餐	藕粉甜羹 (蜂蜜*5g, 藕粉 20g)
晚餐	低蛋白大米饭 (去蛋白大米 80g) 蒜蓉粉丝蒸扇贝 (鲜扇贝 50g, 蒜蓉 5g, 豌豆粉丝 20g) 素炒冬瓜片 (冬瓜 150g)
油、盐	全天总用量: 植物油 35g, 盐 3g

注: 1. 本食谱可提供能量 1821kcal, 蛋白质 36g, 脂肪 44g, 碳水化合物 319g, 钠 1616mg, 钾 1433mg, 磷 447mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 8%, 脂肪 22%, 碳水化合物 70%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如蜂蜜。

慢性肾脏病 5 期透析阶段夏秋食谱 1

早餐	菜心粒粥 (菜心 50g, 稻米 25g) 鸡蛋 (50g) 玉米 (鲜玉米 100g)
加餐	牛奶 1 杯 (牛乳 200ml)
午餐	薏米饭 (薏苡仁*30g, 稻米 70g) 枸杞蒸鸡 (枸杞子*10g, 鸡肉 75g) 素炒上海青 (上海青 200g)
加餐	番石榴 (150g)
晚餐	米饭 (稻米 100g) 香煎黄花鱼 (小黄花鱼 75g) 素炒苦瓜 (苦瓜 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 30g, 盐 3g

注: 1. 本食谱可提供能量 1777kcal, 蛋白质 73g, 脂肪 58g, 碳水化合物 253g, 钠 1736.8mg, 钾 2487.9mg, 磷 992.7mg; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 脂肪 30%, 碳水化合物 54%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、枸杞子。

慢性肾脏病 5 期透析阶段夏秋食谱 2

早餐	炒米粉 (猪瘦肉 25g, 排米粉 100g, 绿豆芽 50g) 牛奶 1 杯 (牛乳 250ml)
加餐	火龙果 (100g)
午餐	米饭 (稻米 100g) 生菜牛肉丸 (牛肉丸 75g, 生菜 200g)
加餐	雪梨 (100g)
晚餐	米饭 (大米 100g) 清蒸桂鱼 (桂鱼 75g, 生姜*5g) 素炒菜心 (油菜心 200g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1861kcal，蛋白质 72g，脂肪 46g，碳水化合物 289g，钠 1687mg，钾 1709mg，磷 783mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 22%，碳水化合物 62%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如生姜。

慢性肾脏病 5 期透析阶段春冬食谱 1

早餐	菜肉包（白菜 50g，猪五花肉 30g，小麦粉 60g） 牛奶 1 杯（牛乳 200g） 红薯（100g）
加餐	柚子（100g）
午餐	山药米饭（山药*50g，稻米 75g） 芹菜炒瘦肉（芹菜 75g，猪瘦肉 100g） 蒜茸炒茄子（茄子 100g）
加餐	橙子（100g）
晚餐	米饭（稻米 100g） 韭菜炒蛋（韭菜 75g，鸡蛋 60g） 素炒节瓜（节瓜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 30g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1856kcal。蛋白质 72g，碳水化合物 255g，脂肪 65g，钠 1612mg，钾 2340mg，磷 981mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 15%，碳水化合物 54%，脂肪 31%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如山药。

慢性肾脏病 5 期透析阶段春冬食谱 2

早餐	牛奶 1 杯（牛乳 250ml） 煮鸡蛋 1 个（鸡蛋 50g） 馒头（小麦粉 75g） 迷你黄瓜（100g）
加餐	梨（100g）
午餐	米饭（稻米 100g） 紫苏焖鸭（鸭肉 75g，紫苏*10g） 素炒丝瓜（丝瓜 200g）
加餐	橙（100g）
晚餐	米饭（稻米 100g） 白灼沙虾（沙虾 75g） 素炒茼蒿（茼蒿 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 3g

注：1. 本食谱可提供能量 1803kcal，蛋白质 71g，脂肪 52g，碳水化合物 261g，钠 1899mg，钾 1799mg，磷 791mg；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 16%，脂肪 26%，碳水化合物 58%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如紫苏。

附录 4

成人慢性肾脏病食养方举例

慢性肾脏病的人群因分期不同、病情不同，推荐的食养方建议在医生辨证后可适当食用。普通慢性肾脏病 1~2 期患者，无特殊情况可对应其辨证适当食用。慢性肾脏病 3 期以上的患者需临床具体情况如血钾、血磷、尿酸等情况，在医生的指导下适量食用或少用。以下就慢性肾脏病的七种症状及常见证型的食养方进行举例。

一、水肿

气虚湿盛证：黄芪鲤鱼汤

主要材料：鲤鱼或鲫鱼 1 条（约 300~500g）、生黄芪 30g、赤小豆 30g、大葱白 1 根、生姜 1 块。

制作方法：全部食材清洗，浸泡 15 分钟，葱姜切断，不添加盐及其他调味料，水开后小火煎煮 1~2 个小时。鱼汤煎至到 100~150ml 为宜，佐餐食用。

二、尿频尿急

湿热下注证：薏米绿豆汤

主要材料：薏苡仁 30g、绿豆 20g。

制作方法：薏苡仁、绿豆浸泡 1 小时。取水 600ml，加入薏苡仁、绿豆同煎，大火滚沸后改成中小火至绿豆煮烂。佐餐食用。

三、贫血

气血亏虚证：桂圆红枣粥

主要材料：龙眼肉（桂圆）20g、大枣 12g、莲子肉 12g、粳米 50g。

制作方法：将龙眼肉、大枣、莲子肉洗净，大枣去核对半切开备用。粳米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟即可食用。

四、腹泻、纳差

脾虚湿盛证：扁豆山药粥

主要材料：白扁豆 15g、山药 30g、粳米 30g。

制作方法：将白扁豆、山药洗净备用。粳米淘洗后，加入适量清水，将所有材料放入，煮熟即可食用。

五、便秘

1、阴虚便秘：三仁润肠饮

主要材料：杏仁 10g、郁李仁 10g、火麻仁 10g、蜂蜜少许。

制作方法：将杏仁、郁李仁、火麻仁加水共煎后取汁，加入适量蜂蜜调匀即可。佐餐食用。

2、实热便秘：槐花茶

主要材料：槐花 12g、蜂蜜适量、绿茶少许。

制作方法：将材料洗净，以 350~500ml 沸水冲泡槐花和绿茶，加入蜂蜜搅匀，代茶饮。

六、咽干咽痛

阴虚火旺证：清热利咽茶

主要材料：金银花 12g、桔梗 12g、薄荷 5g、青果 10g。

制作方法：将材料洗净，以 350~500ml 沸水冲泡，代

茶饮。

七、腰膝酸软、夜尿多

肾阳亏虚证：猪腰二仁汤

主要材料：猪腰 100g、益智仁 15g、核桃仁 20g。

制作方法：将猪腰洗净，切成细丝。益智仁用纱布包好。将猪腰、益智仁、核桃仁一同入锅，加水煎煮，煮沸后转为小火继续煎煮 30 分钟，加入盐调味即可。佐餐食用。

附录 5

慢性肾脏病的诊断、分期营养管理原则

一、慢性肾脏病的诊断

具有以下两条指标任何一条，且持续时间超过 3 个月，均可诊断为慢性肾脏病（表 5.1）。

1、肾脏损害（肾脏机构或功能异常）大于或等于 3 个月，伴和不伴有肾小球滤过率的降低，这里指的肾脏损害包括血、尿、病理、影像学异常。

2、肾小球滤过率下降，小于 $60\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ 且大于或等于 3 个月，有或无肾脏损害。

表 5.1 慢性肾脏病诊断标准（至少满足 1 项）

诊断指标	内容
肾损伤标志	(1) 白蛋白尿 (UAER $\geq 30\text{mg}/24\text{h}$ 或 UACR $\geq 30\text{mg}/\text{g}$) ; (2) 尿沉渣异常; (3) 肾小管相关病变; (4) 组织学异常; (5) 影像学所见结构异常; (6) 肾移植病史
GFR 下降	$\text{eGFR} < 60\text{ml} \cdot \text{min}^{-1} (1.73\text{m}^2)^{-1}$

注: UAER: 尿白蛋白排泄率; UACR: 尿白蛋白肌酐比值; GFR: 肾小球滤过率; eGFR: 估算 GFR

二、慢性肾脏病分期营养管理原则

根据肾小球滤过率将慢性肾脏病分为 1~5 期（表 5.2），由于慢性肾脏病不同分期其营养管理原则不同，因此本指南根据国内外指南和共识形成不同分期的营养管理原则（表 5.2），使用者可参考作为设计营养食谱和食物选择。

表 5.2 慢性肾脏病分期及营养管理原则

分期	CKD1~2 期		CKD3~5 期（非透析）			CKD5（透析期）
	CKD1 期	CKD2 期	CKD3 期	CKD4 期	CKD5 期	
肾小球滤过率 ($\text{ml}/\text{min}.1.73\text{m}^2$)	≥ 90	60~89	30~59	15~29	<15	

能量 (kcal/kgIBW · d) 和体重 (kg)	30~35, 根据年龄、 体重、活动量情况 调整; 如超重或肥 胖可能鼓励减体 重。	30~35, 根据年龄、体重、 活动量情况调整, 鼓励保持 瘦体重和营养状况	30~35, 根据 年龄、体重、 活动量情况调 整; 鼓励保持 瘦体重和营养 状况。
蛋白质 g/ (kgIBW·d)	0.8, 应避免高蛋白 饮食>1.3。	0.6, 50%高生物价蛋白质, 糖尿病患者 0.6~0.8, 极低 蛋白饮食需咨询专业人士。	1.0~1.2, 50% 高生物价蛋白 质; 腹膜透析 患者若存在残 存肾功能可降 至 0.8。
碳水化合物	占总能量比为 50%~65%, <10%来 自精制糖。	占总能量比为 50%~65%。	占总能量比为 50%~65%。
脂肪	占总能量比 30%~ 35%, 饱和脂肪占热 比<10%, 适当增加 多不饱和脂肪酸的 摄入量。	占总能量比 30%~35%, 饱和 脂肪占热比 10%, 适当增加 中链甘油三酯和多不饱和 脂肪酸的摄入量。	占总能量比 30%~35%, 饱 和脂肪占热比 <10%, 适当增 加中链甘油三 酯和多不饱和 脂肪酸的摄入 量。
膳食纤维 (g/1000kcal)	14	14	14
液体	1.5~1.7L, 如果出 现严重水肿或少尿 则根据个体情况调 整。	1.5~1.7L, 如果出现严重 水肿或少尿则根据个体情 况调整。	血液透析: 0.5L+ 前 1 日 尿量 腹膜透析: 0.5L+ 前 1 日 尿量+ 前 1 日 透析尽脱水 量。
钠	<2300mg	<2300mg	<2300mg
钾	通常不限制, 如高 血钾需控制	<2000~3000mg, 如高血钾 需控制	<2000 ~ 3000mg, 腹膜 透析需个体 化, 如高血钾 需控制
钙	800~1500mg/d	800~1500mg/d	800 ~ 1500mg/d
磷	个体化, 如血清磷 过高则限制	800~1000mg/d	800 ~ 1000mg/d

膳食模式	植物性食物为主的模式	植物性食物为主的模式，由于蛋白质、钠、磷、钾的限制，膳食模式需要作相应调整	植物性食物为主的模式，由于蛋白质、钠、磷、钾的限制，膳食模式需要做相应调整
------	------------	---------------------------------------	---------------------------------------

注：CKD: chronic kidney disease, 慢性肾脏病; IBW: ideal body weight, 理想体重。