

控制磷酸盐摄入量



磷酸盐

人体需要磷（来自磷酸盐）和钙来维护骨骼强壮和牙齿坚固。当您的肾功能异常，磷酸盐可能会积聚在您的血液中。血液中的磷酸盐水平过高，钙就会从您的骨骼中转移出来，导致骨骼变得脆弱易碎。钙会沉积在您的皮肤、血管、肺部、眼睛和心脏，这可能导致皮肤瘙痒、动脉硬化和器官损伤。

如果血液中的磷酸盐水平很高，您必须限制高磷酸盐食物的摄入，选择低磷酸盐的食品作为替代。此外，（如果医生开具了处方）您也应随餐服用磷酸盐结合剂，因为它有助于抑制人体从食物中吸收的磷酸盐量。

1. 米饭和替代品*



高磷酸盐食物



糙米



低磷酸盐替代品



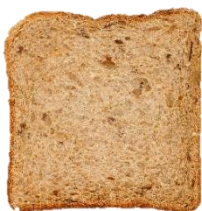
精制白米

*您或许可以在健康的饮食结构中加入一些高纤维食物。请与您的营养师讨论此事。

1. 米饭和替代品*



高磷酸盐食物



全麦/杂粮面包



杂粮谷类，含麸皮/坚果/种子的谷类食物



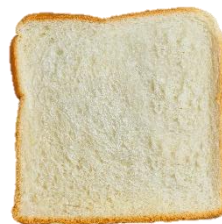
什锦麦片和燕麦片



全麦/燕麦饼干，含坚果/种籽/巧克力的饼干



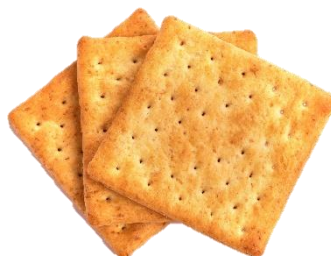
低磷酸盐替代品



白面包



玉米片



普通饼干
(例如：奶油饼干、水面饼干)

2. 乳制品（每天允许吃一份）



高磷酸盐食物



牛奶



酸奶



硬质奶酪
(如切达奶酪, 帕尔马干酪)



加工奶酪和涂抹奶酪



低磷酸盐替代品



软质奶酪
(如干酪, 奶油乳酪, 乳清干酪)

3. 肉类和替代品



高磷酸盐食物



内脏（如肝脏、肾脏）



预加工肉类（如香肠、火腿）



鱼浆制品（如鱼丸、鱼饼）



骨头可食用的鱼（如罐装沙丁鱼）
孢子、贝类（如螃蟹、蛤蜊、贻贝、牡蛎）



低磷酸盐替代品



瘦肉
（如鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉）



鱼肉



虾类

扇贝类



罐装金枪鱼和鲑鱼

3. 肉类和替代品



高磷酸盐食物



蛋黄



坚果和种籽



虾干和凤尾鱼干（江鱼仔）



骨头汤/高汤/肉汤



低磷酸盐替代品



蛋白



豆类、扁豆和鹰嘴豆



豆腐

4. 饮料



高磷酸盐食物



可乐(如可口可乐、百事可乐)、
等渗饮料(如100Plus、H-Two-O)



可可和麦芽饮料
(例如 美禄、阿华田、好立克)



3合1速溶饮品



非乳制奶精



低磷酸盐替代品



*非可乐类软饮料(如苏打水、
根汁啤酒、姜汁汽水等)



*浓缩果汁/糖浆



黑咖啡和清茶

5. 其他



高磷酸盐食物



巧克力



巧克力涂抹酱



花生酱



肉和酵母提取物
(如保卫尔、马麦酱
和维吉麦酱)



冰激凌



冻酸奶



椰肉、椰奶和椰浆



炼乳和淡奶



低磷酸盐替代品



*爆米花



黄油和人造黄油



*果酱



*柑橘酱



*雪葩



*水果雪糕

*如果您有糖尿病，
请避免吃这些食物

磷酸盐添加剂

食品制造商经常使用添加剂来延长食品保质期并改善其口味。与新鲜食物相比，食品添加剂中的磷酸盐更容易被人体吸收。

- ✓ 检查成分表中的“磷(phos)”（例如磷酸（phosphoric acid）、磷酸钙(calcium phosphate)）。



- ✓ 通过产品成分中列出的代码来识别它们，包括E101 (ii), E322, E338, E339, E340, E341, E342, E343, E383, E442, E450, E451, E451, E452, E480, E541, E542, E1410, E1412, E1413, E1414 h和E1442.

为避免摄入磷酸盐添加剂，最好烹饪新鲜食材，并且尽可能少用预加工食品和外卖食品。

建议您向营养师咨询，根据您的肾脏状况获得更全面的营养评估和个性化的饮食建议。

B2 诊所
陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：
6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗？如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问，
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院，2024年版权所有。截至2024年1月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱