

透析人士的紧急膳食计划

(Emergency Meal Plan for People on Dialysis)

赴约接受所有透析治疗非常重要，有利于您保持身体健康的感觉。但是，有时您可能无法前去接受透析治疗。例如，如果存在自然灾害或紧急情况，可能不得不错过透析。

因此，您最好做足准备并且知道您在不得不错过透析治疗时该怎么办。在能够重新接受透析之前，使血液指标和摄取的液体保持在正常限值内仍然非常重要。

紧急膳食计划

(Emergency meal planning)

如果无法透析，您可以在最多 3 天的时间内遵循本营养指南。请记住，本指南并不取代透析或常规透析饮食。只能在紧急情况下使用本指南。

此饮食比常规饮食更严格。需要通过这项严格的规划来帮助控制积聚的钾、磷、尿素和液体。如果错过太多的透析治疗，积聚的上述元素会对生命构成威胁。

帮助您应对紧急状况的提示

(Tips to help you plan for an emergency)

水电可能中断，妨碍您按照通常的方式烹饪餐饮。

- 在没有电时，第一天吃冰箱里的食物。当食物中心部位仍有冰晶时，可以吃冷冻箱里的食物（断电之后最多 4 天）。开冰箱门和冷冻箱门的幅度尽可能小。
- 不要吃已经打开超过 4 小时的广口瓶或罐头里的食物。
- 扔掉启封 4 小时以上的食物或者使用单份容器。

紧急膳食计划

(Emergency meal plan)

请使用下面的指南选择适合自己的日常餐饮规划。切记**注意份量大小**。下面的食物分组中所列的每种食物等于一份的量。

如果患有糖尿病，请避免甜食。少量多餐，以防止低血糖反应。

蔬菜、水果和果汁：每天 4 份

- 苹果、梨和桃，1 个（小）
- 红色或绿色葡萄或樱桃，10 颗
- 罐装梨、桃、菠萝、樱桃、柑橘、李子或什锦水果，沥水，½ 杯（125 毫升）
- 苹果酱，½ 杯（125 毫升）
- 新鲜、罐装或冰冻的蓝莓、草莓或覆盆子，½ 杯（125 毫升）
- 煮熟的绿色或黄色菜豆（长身）、胡萝卜、西葫芦、豌豆、玉米、芦笋、西兰花、卷心菜、花椰菜、黄瓜、生菜、洋葱、椒或夏南瓜，½ 杯（125 毫升）

谷物制品：每天 6 份

- 白面包，1 片
- 白面制作的花卷，1 个（小）
- 白面制作的英式松饼，1 个
- 无盐饼干，6 块
- 白面制作的原味百吉饼，½ 个
- 白面制作的皮塔饼，½ 个
- 格雷厄姆饼干，4 块
- 无盐米饭、面条或意大利面，½ 杯（125 毫升）
- Cream of Wheat[®]、Cream of Rice[®]、Cornflakes[®]、Puffed Rice[®]、Puffed Wheat[®]、Rice Krispies[®] 或 Special K[®]，¾ 杯（175 毫升）

牛奶和替代品：每天 1 份

- 牛奶或大豆饮料，½ 杯（125 毫升）
- 淡奶，½ 杯（125 毫升），采用 ¼ 杯（60 毫升）淡奶和 ¼ 杯（60 毫升）蒸馏水调制而成
- 奶粉，½ 杯（125 毫升），采用 2½ 汤匙（37.5 毫升）奶粉和 ½ 杯（125 毫升）瓶装水调制而成
- 不含乳制品的大米饮料，½ 杯（125 毫升）
- 布丁，½ 杯（125 毫升）
- 白软干酪，¼ 杯（60 毫升）
- 酸奶酪，½ 杯（125 毫升）
- 冰淇淋，½ 杯（125 毫升）

肉类和替代品：每天 4 份

- 鸡蛋，1 枚
- 牛肉、鱼肉或家禽肉，1 盎司（30 克）
- 罐装鱼，¼ 杯（60 毫升）
- 花生酱，2 汤匙（30 毫升）
- 奶酪，1 盎司（30 克）

脂肪和油脂：每天 6 份或更多

- 黄油、人造黄油或植物油，1 茶匙（5 毫升）
- 蛋黄酱或奶油干酪，1 汤匙（15 毫升）
- 沙拉酱，1 汤匙（15 毫升），每天限量 1 汤匙。

高热量食物：按您意愿

- 硬糖、奶油薄荷糖、胶质软糖*
- 蜂蜜、果酱、果冻、糖*
- 煎饼糖浆*
- 口香糖、软糖、枣味胶糖、棉花糖*
- 脆饼干、香草威化饼、消化饼干、茶饼、甜甜圈

*如果患有糖尿病，请限制或避免这些食物，或者使用不含糖的同类食品。

调味品：按您意愿

- 香辛料和香草
- 辣根或 Tabasco® 酱汁
- 柠檬、青柠或醋

液体：每天 2 份（或者按照您营养师的建议）

- 水（瓶装），½ 杯（125 毫升）
- 咖啡或茶，½ 杯（125 毫升）
- 汽水（非可乐；如果患有糖尿病，则饮品不得含糖），½ 杯（125 毫升）
- Kool-Aid®、柠檬水（如果患有糖尿病，则饮品不得含糖）或 Crystal Light®，½ 杯（125 毫升）
- 苹果、葡萄、梨或蔓越莓汁，½ 杯（125 毫升）。果汁每天限量 ½ 杯，如果患有糖尿病则不加糖。

少喝液体的技巧：

- 在喝某种液体饮料时服用药物。
- 试着用最多 ½ 杯（125 毫升）苹果酱服药。
- 如果口干舌燥，请尽量不喝水，而是使用装有柠檬水的喷雾瓶来润湿嘴巴。
- 如果口干舌燥，嚼口香糖或吃酸味的糖果。
- 尽可能选择低盐食物。用水冲洗罐装食品以减少盐分。

膳食计划示例**(Sample meal plan)****早餐**

½ 杯（125 毫升）罐装水果，沥水
 ¾ 杯（175 毫升）干麦片
 2 茶匙（10 毫升）糖或代糖
 ½ 杯（125 毫升）奶粉调制的牛奶

午餐

由以下食物制作而成的三明治：

2 片面包
 2 汤匙（30 毫升）花生酱和果冻或 ¼ 杯（60 毫升）罐装肉类或鱼类以及
 1 汤匙（15 毫升）蛋黄酱
 ½ 杯（125 毫升）罐装水果，沥水

晚餐

由以下食物制作而成的三明治：

1 盎司（30 克）奶酪或 ¼ 杯（60 毫升）罐装肉类或鱼类以及 1 汤匙（15 毫升）蛋黄酱
 ½ 杯（125 毫升）水果