

透析人士的緊急飲食計劃

(Emergency Meal Plan for People on Dialysis)

接受所有的透析治療對保持您身體健康是很重要的。然而，您可能有一段時間無法進行透析治療。例如，如果有天災或緊急情況發生，您可能不得不錯過透析治療。

如果您必須錯過透析治療，做好準備並知道該做什麼是一個好辦法。在您能再次透析前，將您的血液值和體液增加保持在正常範圍內是很重要的。

緊急飲食計劃

(Emergency meal planning)

如果您不能進行透析，您可在長達 3 天的時間內遵照此營養指南。請記住，這不能取代透析或您平時的透析飲食。本指南只能用於緊急情況。

此飲食比您平時的飲食更嚴格。這個嚴格的計劃可協助您控制鉀、磷、尿素和體液的堆積。如果您錯過太多次透析治療，可能會危及生命。

幫助您應對緊急狀況的提示

(Tips to help you plan for an emergency)

水和電可能會中斷，讓您無法用平時的方法烹煮食物。

- 沒有電力時，第一天請先吃您冰箱中的食物。可以吃冷凍室中中央還有冰晶的食物 (停電後最多保存 4 天)。盡量少開冰箱和冷凍室。
- 不要食用打開超過 4 小時的罐頭和瓶裝食品。
- 扔掉超過 4 小時未食用的食物，或使用單分容器。

緊急飲食計劃

(Emergency meal plan)

使用下列指南為您自己選擇每日飲食計劃。請記得注意您的食用份量。下面食物組列出的每個食物相當於一份的量。

如果您有糖尿病，請避免食用甜食。少量多餐可以避免低血糖反應。

蔬菜、水果和果汁：每日 4 份

- 蘋果、梨或桃子，1 小個
- 紅或綠葡萄或櫻桃，10 顆
- 罐頭梨、桃子、鳳梨、櫻桃、橘子、李子或什錦水果，瀝乾，½ 杯 (125 毫升)
- 蘋果醬，½ 杯 (125 毫升)
- 新鮮、罐頭或冷凍藍莓、草莓或蔓越莓，½ 杯 (125 毫升)
- 煮熟的綠色或黃色四季豆、胡蘿蔔、西葫蘆、豌豆、玉米、蘆筍、西蘭花、高麗菜、花椰菜、黃瓜、生菜、洋蔥、椒或夏南瓜，½ 杯 (125 毫升)

穀類產品：每日 6 份

- 白麵包，1 片
- 白麵包卷，1 小條
- 白色英式鬆餅，1 個
- 無鹽餅乾，6 塊
- 白百吉餅，½ 個
- 白皮塔餅，½ 個
- 格雷厄姆餅乾，4 塊
- 無鹽米飯、麵條或義大利麵，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)

奶類與替代品：每日 1 份

- 牛奶或豆漿飲品，½ 杯 (125 毫升)
- 淡奶，½ 杯 (125 毫升)，以 ¼ 杯 (60 毫升) 淡奶與 ¼ 杯 (60 毫升) 蒸餾水製成
- 奶粉，½ 杯 (125 毫升)，以 2½ 湯匙 (37.5 毫升) 奶粉與 ½ 杯 (125 毫升) 瓶裝水製成
- 非乳製品米漿，½ 杯 (125 毫升)
- 布丁，½ 杯 (125 毫升)
- 白乾酪，¼ 杯 (60 毫升)
- 酸奶，½ 杯 (125 毫升)
- 冰淇淋，½ 杯 (125 毫升)

肉類與替代品：每日 4 份

- 蛋，1 個
- 肉類、魚類或禽類，1 盎司 (30 克)
- 罐頭魚，¼ 杯 (60 毫升)
- 花生醬，2 湯匙 (30 毫升)
- 奶酪，1 盎司 (30 克)

脂肪與油脂：每日 6 份或更多

- 牛油、人造牛油或植物油，1 茶匙 (5 毫升)
- 美奶滋或奶油乳酪，1 湯匙 (15 毫升)
- 沙拉醬，1 湯匙 (15 毫升)，每天限制 1 湯匙。

高熱量食物 (按您意願)：

- 硬糖、奶油薄荷糖、雷根糖*
- 蜂蜜、果醬、果凍、糖*
- 薄煎餅糖漿*
- 口香糖、橡皮軟糖、棗子味糖、棉花糖*
- 牛油酥餅、香草威化餅、消化餅乾、茶餅乾、甜甜圈

*如果您有糖尿病，請限制或避免食用這些食物，或食用無糖同類食物。

調味料 (按您意願)：

- 香草和辛香料
- 辣根或 Tabasco® 醬
- 檸檬、青檸或醋

液體：每日 2 份 (或根據您營養師的建議)

- 水 (瓶裝水)，½ 杯 (125 毫升)
- 咖啡或茶，½ 杯 (125 毫升)
- 汽水 (非可樂；如果您有糖尿病，請飲用無糖飲料)，½ 杯 (125 毫升)
- Kool-Aid®、檸檬汽水 (如果您有糖尿病，請飲用無糖飲料) 或 Crystal Light®，½ 杯 (125 毫升)
- 蘋果、葡萄、梨或蔓越莓汁，½ 杯 (125 毫升)。每日果汁限量 ½ 杯，如果您有糖尿病，請飲用無加糖飲料。

保存液體的提示：

- 飲用一份液體時服用您的藥物。
- 試著將您的藥物與至多 ½ 杯 (125 毫升) 蘋果醬一起服用。
- 如果口乾，使用檸檬水噴瓶濕潤口腔，而非飲水。
- 如果口乾，咀嚼口香糖或含酸味糖果。
- 盡可能選擇低鹽食品。沖洗罐頭食品以降低鹽份。

飲食計劃示例**(Sample meal plan)****早餐**

½ 杯 (125 毫升) 罐頭水果、瀝乾
¾ 杯 (175 毫升) 乾麥片
2 茶匙 (10 毫升) 糖或代糖
½ 杯 (125 毫升) 奶粉泡的牛奶

午餐

用以下材料製成的三明治：

2 片麵包
2 湯匙 (30 毫升) 花生醬和果凍或 ¼ 杯 (60 毫升)
罐頭肉或魚以及 1 湯匙 (15 毫升) 美奶滋
½ 杯 (125 毫升) 罐頭水果、瀝乾

晚餐

用以下材料製成的三明治：

1 盎司 (30 克) 奶酪或 ¼ 杯 (60 毫升) 罐頭肉或魚
以及 1 湯匙 (15 毫升) 美奶滋
½ 杯 (125 毫升) 水果