

# 肾病综合征：饮食和生活方式指南

营养零食或膳食 = 蛋白质 + 纤维 + 健康脂肪

例如：肉，  
鱼，豆腐

例如：全谷物，  
蔬菜，水果

例如：乳制品，  
坚果，种子

## 阅读每种食品上的营养标识

### 避免摄取过多的卡路里

每份健康脂肪 <3 克  
每份低胆固醇 <2 毫克

选择水而不是其  
他饮料



选择瘦肉并拿掉  
皮和脂肪



选择不加糖和  
健康的脂肪选择

### 减盐

1-3 岁：<1500 毫克/天  
4-8 岁：<1900 毫克/天  
9-13 岁：<2200 毫克/天  
14-18 岁：<2300 毫克/天  
所有年龄段：每份 <120 毫克

从桌子上取下盐  
瓶，避免加盐



使用香草  
和香料调味



选择新鲜食品  
而非加工食品

## 营养成分

每单位 ...克

份量	% 每日所需
卡路里 ...	...%
总脂肪 ...g	...%
饱和脂肪 ...g	...%
反式脂肪 ...g	...%
胆固醇 ...mg	...%
钠 ...mg	...%
总碳水化合物 ...g	...%
纤维...g	
糖份...g	
蛋白质...g	...%
维生素A	...%
维生素C	...%
钙	...%
铁	...%
配料:	

避免那些首先列出含有  
盐、钠、脂肪、油或糖  
的食物

### 增加纤维

每份高纤维 >4 克

多吃  
水果



多吃  
全谷类



多吃  
蔬菜



### 减糖

每份低糖 <8 克  
4 克 = 1 茶匙糖  
糖 = 蔗糖、葡萄糖、果糖、  
葡萄糖、玉米糖浆、蜂蜜

用水代替  
含糖饮料



限制添加糖  
的食物

您（您的孩子）  
可能需要补充钙  
和/或维生素 D

富含钙和维生素 D 的食物：

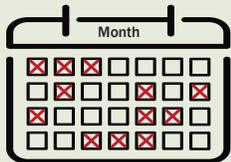
牛奶和替代品，  
包括牛奶饮料、奶酪、酸奶、  
绿色蔬菜、  
坚果、种子  
豆腐、鸡蛋、鲑鱼  
全谷类



## 我（我的孩子）还能做些什么来保持健康？

### 保持活跃

每天至少 1 小时的体力活动  
（例如，跑步、游泳）  
和  
负重活动  
每周 3 次（例如，散步、跳舞）



### 管理饥饿

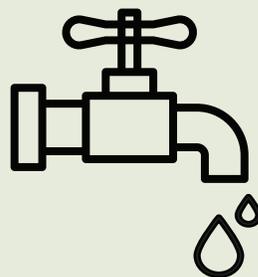
每天吃 3 餐并在两餐之间吃零食  
餐和零食之间要有 2-3 小时的间隔空间

### 零食 建议

1 片新鲜水果  
新鲜蔬菜 + 健康脂肪低钠蘸酱  
胡萝卜和芹菜棒 + 2 汤匙鹰嘴豆泥  
酸奶冻糕配纯希腊酸奶、新鲜水果  
和 1 汤匙格兰诺拉麦片  
1-2 杯纯爆米花  
1 个健康的脂肪格兰诺拉麦片或谷物棒  
1 片全麦面包配天然坚果黄油 6 全麦饼干  
+ 3 片切达干酪 1/2 杯葡萄 + 6 颗杏仁  
1/2 迷你皮塔饼配牛油果酱  
1/2 杯带有浆果的干酪

### 喝规定量的水

液体可能会受到限制，直到您  
（您的孩子）病情缓解



# 饮食与生活方式：其他资源

## 饮食

加拿大食品指南

<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>

## 活动

健康积极的生活：儿童和青少年体育活动指南

<https://www.cps.ca/en/documents/position/physical-activity-guidelines>

想要了解更多的信息：

致电肾脏科诊所：416-813-7333



**SickKids**<sup>®</sup>  
Division of Nephrology