

## 1 考虑服用 KetoCitra®

- KetoCitra 支持以下所有建议。使用前可以向医生咨询 KetoCitra 是否适合患者服用。
  - 提供酮胺, 促进生酮。
  - 通过提供柠檬酸盐、钙和镁, 帮助肾脏减少有害晶体的形成, 帮助恢复尿液正常 pH 值。
  - KetoCitra 含钾, 有助于控制血压。



## 2 喝足量水

- 肾病发展的阶段决定着患者每日的饮水量。慢性肾脏病 1-3 期患者的目标是每天喝 3 升水。晚期慢性肾脏病患者需咨询医生每日饮水量, 因为慢性肾脏病患者水摄入量需要更加严格的限制。
- 随身携带水壶。
- 喝纯净水或者茶和咖啡, 不要喝 苏打水、果汁或任何含糖的 饮品。



## 3 限制糖的摄入

- 糖会加速多囊肾病的进展。限制额外糖摄入: 苏打水, 果汁, 糖果, 糕点, 甜点, 任何含有高果糖、玉米糖 浆的东西。食用前需阅读食品标签的成分。
- 用甜菊糖或罗汉果等天然甜味剂代替糖。不要使用人造甜味剂。
- 限制食用含天然糖的食物: 容易造成高血糖的水果、果汁、蜂蜜、糖 浆。



## 4 少钠

- 选择天然食物, 避免食用添加 钠的精加工食品。关注食品含量表中 钠含量值。
- 外出就餐时, 选择低钠食物。在家做饭不要额外加盐。
- 每日钠摄入量的目标取决于患者 肾脏疾病的阶段和其他因素。患者每日 钠摄入量应咨询医生, 根据病情判断, 科学控制 钠摄入。一般钠摄入量限制在每天 2300mg, 更理想的限制是每天 1500mg 或更少



## 5 多吃蔬菜

- 大多数动物性食物在体内代 谢为酸性物质, 加重了肾脏工作负担, 造成酸性尿, 增加破坏性 结晶和肾结石形成的风险。
- 将患者饮食结构中的部分动物性食物换成植物性食物, 有助于减少 肾脏负担。但是也不必太 过注意, 适量的动物性食物摄入可以提供植物性 食物中难以获得的重要营养。



## 6 低碳水饮食

- 糖会加速多囊肾病的进展。高碳水化合物 饮食结构可能造成多囊肾的恶化。
- 通过改变饮食和生活方式, 降低血糖水平和超重 风险:
  - 限时饮食: 实行每天 8 小时进食方案(例如进食限制在上午 11 点到晚上 7 点)。
  - 肾脏营养学针对多囊肾病设计以植物性食物 为主的生酮饮食。
  - 可以进食高纤维食物! 虽然纤维素被归类为“碳水化合物”, 进食高纤维食物也不会 对低碳水饮食结构造成影响。



## 7 避免食用含有磷酸盐添加剂的加工食品

- 磷酸盐是加工食品中常见的食品添加剂。与草酸盐类似, 磷酸盐可以在肾脏中形成破坏性晶体, 导致肾结石, 并可能使多囊 肾病恶化。
- 避免食用含有磷酸盐添加剂的食品。关注食品 标签上的成分表。尽量避免食用含有“磷酸”的食品(如磷酸二 钙、磷酸一钠、磷酸和许多其他 添加剂)。



## 8 减少草酸

- 草酸是由肾脏排出的毒素和 废物。草酸盐可在肾脏形成破坏性晶体, 导致肾结石, 并可能造成多囊 肾病恶化。一些蔬菜中的草酸含量很高。
- 参考食物草酸含量表: [SantaBarbaraNutrients.com/oxalate](http://SantaBarbaraNutrients.com/oxalate)
- 用低草酸盐食物替代高草酸 盐食物。尽量控制在每天的草酸 摄入量要低于 100mg。



Do Everything:



Your  
Kidneys



问题? 需要更多信息?

Email: [info@sbnutrients.com](mailto:info@sbnutrients.com)

访问: [SantaBarbaraNutrients.com](http://SantaBarbaraNutrients.com)

访问: [www.qiluhospital.com/show-358-1362-1.html](http://www.qiluhospital.com/show-358-1362-1.html)

不同患者需要根据他们的肾功能水平或其他状况来调整饮食以及生活方式。最好患者应该求助经验丰富的营养师进行调整。这种调整需要循序渐进。如果治疗过程中旧病复发，不要失落，振作起来，重新开始面对疾病。疾病并不是不可战胜的！

## 1 考虑服用 KetoCitra®



欲了解更多信息和订购，请扫描二维码或转到：  
[www.SantaBarbaraNutrients.com](http://www.SantaBarbaraNutrients.com)



## 2 喝足量水



## 3 限制糖的摄入



## 4 少钠



## 5 多吃蔬菜



## 6 避免食用含有磷酸盐 添加剂的加工食品



## 7 低碳水饮食

Ingredients: Whole Grain Corn, Sugar, Whole Grain Oats, Brown Sugar Syrup, Corn Syrup, Canola and/or Rice Bran Oil, Salt, Dried Corn Syrup, Banana-Puree, Corn Bran, Corn Starch, Trisodium Phosphate, Color Added, Sodium Citrate, Natural Flavors, Natural Almond Flavor, Vitamin E (mixed tocopherols) and BHT Add to Preserve Freshness.  
Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Vitamin C (ascorbic acid)



## 8 减少草酸

