

磷

磷是维持骨骼健康的重要矿物质，广泛存在于日常饮食中。血清磷的正常水平为3.5 - 5.5 mg/dL.

为什么需要控制磷？

当肾脏衰竭时，磷可能无法有效地从体内排除。因此，磷会逐渐累积在血液中。

磷含量过高可能导致：

- 皮肤痒
- 关节和骨头疼痛
- 骨质疏松、骨头易碎
- 血管硬化(钙化)

如何控制磷水平？



- 完成透析治疗



- 按照处方服药
(缚磷素)



- 选择低磷食物

控制磷的摄入：

1 限制超加工食品的摄入



可乐饮料



透明汽水



加工肉类、
快餐



新鲜肉类



薯片、薯条



水煮马铃薯
(注意：高钾)



快熟面



米粉、粿条

2 避免喝汤和酱汁



3 避免食用软骨



4 用水煮法烹煮高蛋白质食物



5 选择含磷较低的替代品

肉，鸡蛋和豆



蛋黄	蛋白
蛋豆腐	豆腐
红豆汤	清汤
动物内脏	鲜肉

全谷，坚果和种籽



糙米	白米
全麦面包	白面包
花生酱	果酱
葵花籽	原味玉米片

干货食品/其他



虾米/江鱼仔	鲜虾/鱼
干香菇	罐头蘑菇
炸鱼饼	米饼
紫菜	无盐爆米花

可可，麦芽和乳制品



牛奶	米浆
芝士	软质人造黄油
麦芽饮料	茶/咖啡(无奶)
巧克力	无糖糖果

含有椰子成分的食品



煎蕊	仙草
咖喱	酸辣亚叁

温馨提醒

如有任何疑问，请咨询您的营养师。