

食品安全与合理膳食

慢性肾衰患者应如何优质低蛋白质饮食

□刘书真

对于慢性肾脏病尤其是慢性肾衰患者,优质低蛋白饮食这个词语一定不会陌生。肾内科医生总是说要优质低蛋白饮食,那么什么是优质低蛋白质饮食呢?怎么吃才是优质低蛋白质饮食呢?

首先,笔者为大家介绍一下为什么要进行优质低蛋白饮食。蛋白质是人们饮食中一个很重要的营养素。我们从饮食中获得的蛋白质在体内构建组织,并维持人体的生命活动。但是,对于慢性肾病患者来说,过量的蛋白质就变成了“坏东西”,受损的肾脏要加倍努力地工作来排除蛋白质代谢废物,这会加速肾衰竭。因此,慢性肾病患者要通过低蛋白质饮食来减轻肾脏负担,延缓肾功能衰竭的进展。但为什么又要优质蛋白质呢?这就需要我们先分清什么是优质蛋白质,什么是非优质蛋白质。优质蛋白质是指食物中容易被人体消化吸收、氨基酸模式比较接近人体蛋白质、生物利用率比较高的蛋白质。优质蛋白质包括动物性优质蛋白质和植物性优质蛋白质,其中动物性优质蛋白质有蛋类、肉类、奶类;植物性优质蛋白质有大豆及

大豆制品,比如豆腐、豆腐皮、豆腐干等。非优质蛋白质主要指主食、蔬菜、水果中的蛋白质。因此,慢性肾病患者在不能多吃含较多蛋白质食物的情况下摄入适量的优质蛋白质既可以维持健康,又能尽量减少体内多余蛋白质对肾脏带来的负担。其次,人们要根据肾功能的情况计算出每天需要多少蛋白质。原则上来说,慢性肾脏病的1期或2期,患者每天蛋白质的摄入量应理想体重控制在0.8克/公斤;进入3期以后,包括没有透析的5期患者,每天蛋白质摄入量应理想体重控制在0.6克/公斤以下。在低蛋白质饮食中,要求50%以上的蛋白质应为优质蛋白质,如有条件,在每天低蛋白质饮食0.6克/公斤的基础上,可同时补充适量的α-酮酸制剂。最后,举例说明一个理想体重在70公斤的慢性肾脏病3期患

者,每天需要蛋白质42克,其中50%的蛋白质为优质蛋白质,那么每天至少需要优质蛋白质21克。要如何计算出自己的理想体重呢?可以根据下面的公式来计算出自己的理想体重:理想体重(公斤)=身高(厘米)-105。那么,优质蛋白质要怎么换算呢?是不是一个鸡蛋50克就含有50克的优质蛋白质呢?答案当然是否定的。不同食物,蛋白质的含量各不相同,人们可以将食物按照蛋白质含量进行“交换份”分类,比如每50克动物性食物为1个交换份;鸡肉、鱼肉、牛肉、猪肉、羊肉等为1个交换份,约含7克优质蛋白质;每55克蛋类为1个交换份,比如一个中等大小的鸡蛋约含7克优质蛋白质;每250毫升乳类食品中为1个交换份,约含7克优质蛋白质;每35克豆制品为1个交换份,约含7克优质蛋白质。还以上面患者为例,每天可以摄入1份肉类、

1个鸡蛋、250毫升牛奶、35克豆制品,共计28克优质蛋白质。以上4份优质蛋白质是可以互相交换的,比如可以改为2份肉类、1个鸡蛋、250毫升牛奶,优质蛋白质的总量是不变的。非优质蛋白质要怎么控制呢?还以上面的患者为例,一天只能摄入42克蛋白质,其中优质蛋白质28克,那么非优质蛋白只能摄入14克。一般主食类每50克含4克蛋白质、叶类蔬菜每250克含4克蛋白质、瓜类蔬菜每250克含1克蛋白质,水果类每250克含1克蛋白质。计算一下,这位患者每天只能摄入100克主食(8克蛋白质)、250克叶类蔬菜(4克蛋白质)、250克瓜类蔬菜(1克蛋白质)、250克水果(1克蛋白质),共计14克蛋白质。除了考虑蛋白质,还需要为患者补充身体所需要的热量,一个中等体力劳动的患者每天需要热量30~35千卡/公斤,这位患者每天至少

需要摄入2100千卡的热量。按照目前的饮食结构,该患者的热量应该是多少呢?肉类50克、蛋类1个、乳类250毫升、豆制品35克(均为1个交换份)均含热量90千卡,共计360千卡。主食100克热量360千卡、叶类蔬菜250克热量50千卡、瓜类蔬菜250克热量50千卡、水果250克热量90千卡,共计550千卡。如果再摄入油脂类50克,热量450千卡,目前热量共计1360千卡。剩下的740千卡的热量缺口要怎么办呢?这时候就要推荐一些不含蛋白质的主食类食物提供热量了,比如面粉、大米、粉丝、藕粉、红薯淀粉等。上述主食每100克约提供热量350千卡,患者就可以每天再加200克的上述低蛋白质食物补充热量,这样的优质低蛋白质饮食方案才能既保证营养又能维持正常体重。(作者供职于安阳市人民医院肾内科)

每周一练

(泌尿系统梗阻)

- 一、急性尿潴留病因中,属于非机械性梗阻的是
- A.尿道结石
 - B.外伤性高位截瘫
 - C.尿道断裂
 - D.尿道肿瘤
 - E.前列腺增生
- 二、前列腺增生患者最重要的症状是
- A.尿潴留
 - B.排尿困难
 - C.尿失禁
 - D.无痛性肉眼血尿
 - E.尿频、尿急、尿痛
- 三、前列腺增生患者最早出现的症状是
- A.肉眼血尿
 - B.尿频
 - C.尿潴留
 - D.进行性排尿困难
 - E.尿急
- 四、男,68岁,进行性排尿困难5年,夜尿4次~6次。近期曾发生急性尿潴留2次,既往体健,心肺

功能正常,前列腺Ⅱ度肿大,血清前列腺特异性抗原3.1微克/升,膀胱残余尿80毫升。首选的手术方法是

- A.双侧睾丸切除
- B.经会阴前列腺切除
- C.经尿道前列腺切除
- D.耻骨上前列腺切除
- E.耻骨后前列腺切除

五、男,70岁,进行性排尿困难10年,夜尿3次~4次。直肠指检:前列腺体积增大,中央沟消失,表面尚光滑,质地中等。B超:双肾无积水,输尿管未见扩张。最大尿流量10毫升/秒。首选的治疗方法是

- A.膀胱造瘘
- B.根治性前列腺切除术
- C.口服多沙唑嗪+非那雄胺
- D.经尿道前列腺切除术
- E.膀胱切开取石

本期答案

一、B	二、B	三、B	四、C
五、C			

实用验方

秋季润肺方

原料:太子参100克,百合50克,罗汉果半个,瘦肉750克。

做法:将瘦肉洗净,切块,然后再将太子参、百合、罗汉果洗净,所有材料放入锅内,加适量清水,用大火煮沸后,改小火煮约2小时。

功效:太子参性平,味甘、微苦,可补肺健脾,益气生津;百合性甘、微寒,可润肺止咳、清心安神;罗汉果甘、酸、性凉,有清热凉血、生津止咳、润肺化痰等功效。

此方具有益气生津、润肺止咳之功效,适宜气虚肺燥而见咳嗽气短、口干渴饮、咳嗽咽干者饮用。

人参灵芝乌鸡汤方

原料:人参10克,灵芝20克,乌鸡1只,大枣6枚,生姜3片~5片。

做法:将大枣、灵芝和人参洗净后,浸泡;清除乌鸡内脏后,热水下焯水;放入削下来的生姜皮,腥味除去以后捞出待用,注意控出鸡腹内的水分;人参、灵芝、大枣生姜倒入锅内,加温水,选择快炖模式,定时90分钟即可。

莴苣炒豆腐皮方

材料:莴苣片150克,豆腐皮75克,西红柿片60克,熟笋片30克,葱花、姜丝、盐、味精、食用油各适量。

做法:将豆腐皮用温水泡软洗净沥水,切成长方条,待用;食用油入锅烧至七成热,放入姜丝,加入莴苣片翻炒至半熟,再加入西红柿、豆腐皮翻炒至全熟,加入盐、味精调味即可。

功效:健脾养胃、滋阴润燥,适宜脾胃虚弱、气阴不足者食用。

当归生姜羊肉汤方

原料:当归9克,生姜15克,羊肉500克。

做法:将羊肉洗净切块,焯水去除异味,将羊肉、生姜、当归一同放入砂锅中炖煮,煮至羊肉软烂加盐调味即可。

功效:生姜温中散寒,当归通经活络,补血活血,羊肉补气温经,上述材料合用具有温中补虚、补气养血、散寒止痛的功效,特别适宜身体虚寒者食用。

枸杞子养血粥方

材料:枸杞子20克,山药30克,桂圆肉10克,大米120克。

做法:将山药与大米同煮,待半熟时加入枸杞子、桂圆肉煮成粥。

功效:此粥可滋补肝肾、养血益智,适宜头晕眼花、耳鸣、健忘、目干涩、腰酸膝软者食用。

(以上验方由河南省中医院健康管理中心左冰月、邵会方、朱晓瑜、赵曼如、白小艳等提供)

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:5615865@qq.com
联系人:朱忱飞
电话:(0371)85967078

科普专家话健康

发芽土豆还能吃吗

□韩志伟

土豆,学名马铃薯,在我们的饮食中是比较常见的一种食物,炖、炒、炸、蒸怎么做都很好吃。但是如果土豆储存时间太久,就会发芽。有人说发芽的土豆有毒不能吃,吃了会中毒;也有人说没关系,把发芽的地方挖掉还是可以吃的。那么,发芽的土豆到底能不能吃呢?发芽的土豆会引起中毒吗?答案是会的。发芽的土豆之所以会引起中毒,主要是因为其成分中含有一种叫龙葵素的毒素。这种毒素一般存在于发芽不成熟或发芽的土豆中,尤其在发芽的部位,毒素含量较高,人体每公斤体重摄入2毫克~5毫克便能引起中毒症状。是不是只有发芽的土豆才有龙葵素?答案并不是。土豆中的龙

葵素不是凭空出现的,新鲜土豆中已经含有少量龙葵素,7~10毫克/100克,不会对人体造成危害。当因贮存不当等而引起土豆发芽或皮肉变绿时,龙葵素的含量会显著增加,超过20毫克/100克即可引起中毒,一般来说发芽土豆中龙葵素含量可高达500毫克/100克。把土豆的发芽部分挖掉可以吃吗?答案是分情况。刚开始发芽的土豆,若没有颜色发绿的表现,说明龙葵素还仅存在于芽眼和土豆皮附近。可以将土豆去皮,在芽眼位置厚厚地削掉一层,剩下的部分可在食醋水溶液(食醋和水的比例1:5~10)中浸泡5分钟~15分钟,可去70%~80%的残余龙葵素。一般不推荐吃发芽的土豆是因为

土豆里面的龙葵素分布和肉眼所见的发芽部位并不一致,不一定能够完全清除,简单的处理方法就是多挖掉一点发芽部位附近的部分。如果是土豆大片发绿就不建议再食用了。因为土豆表皮变绿是由于叶绿素含量升高造成的,叶绿素不会对人体造成危害,但叶绿素和龙葵素是同时合成出现的,因此土豆变绿,也是龙葵素含量升高的一种标志。如果土豆出现腐烂、发霉就应该整个丢弃。因为土豆腐烂、发霉,表明土豆被微生物污染严重,增加了致病菌存在的机会,人们食用后容易引起食源性疾病。怎么储存土豆可以防止发芽呢?土豆应存放在阴凉通风

处,避免阳光直射。如贮存温度高、阳光直射等原因,容易导致马铃薯发芽或变绿。不建议在冰箱中贮存,原因是温度过低易冻伤,湿度大、通气不良容易发生霉变腐烂。最好将土豆储藏在干燥、低温的条件下,4摄氏度左右比较适宜。土豆与苹果或香蕉放在一起,可抑制发芽。成熟的苹果或香蕉会释放乙烯,乙烯会抑制土豆芽眼处的细胞产生生长素,所以和土豆一起保存可抑制土豆发芽。吃了发芽土豆中毒有什么症状呢?发芽的土豆中毒症状通常发生在食用后数十分钟至数小时,先有咽喉及口内刺痒或灼热感,上腹部灼烧感或疼痛感,然后出现恶心、呕吐、腹痛、腹

泻等胃肠道症状;还可出现头晕、头痛、呼吸困难;较严重中毒者因剧烈呕吐、腹泻可导致脱水、电解质紊乱、血压下降;严重中毒者可出现昏迷及抽搐,最终因呼吸中枢麻痹而导致死亡。食用土豆时,如果感到舌头异常发麻,说明可能摄入了较多的龙葵素,要立即停止食用,并妥善保留剩余可疑食品,以备检验。同时,要采取快速自救措施,刺激咽部催吐,多饮温水(淡盐水或糖水),防止脱水。病情严重者,应就近送医院,进行必要的洗胃、清肠,排出胃肠道尚未吸收的毒素,并及时采取纠正患者失水和电解质紊乱等治疗措施。(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

经验之谈

不同程度狐臭的治疗方法

□韩志新 文/图

狐臭也叫腋臭,臭汗症,是由患者腋窝,外阴,口角等部位的大汗腺排泄的汗液,脂肪酸比普通人高,呈淡黄色,较浓稠,当脂肪酸达到一定浓度,经过皮肤表面的细菌,主要是葡萄球菌的分解,产生不饱和脂肪酸,而发出臭味。

子,后代女性患病率为100%,男性则为50%。父亲无狐臭,母亲是纯合子,后代男女患病率均为100%;母亲是杂合子,后代男女患病率各为50%;父亲有狐臭,母亲正常,后代女性患病率为100%。一般说来,青春期的孩子狐臭症状较重,在一定程度上可能会影响孩子的人际交往,为此初中生或者高中生要求治疗者较多。但是,我们专业医师建议:患者异味到一定程度或到了一定年龄后才能选择手术治疗,一般推荐在18岁~28岁时进行手术治疗。

狐臭根据轻重程度不同,可以分为:轻度狐臭、中度狐臭和重度狐臭。一般人群中,轻度狐臭较多,中度居中,重度较少。轻度:只有自己可以闻到,周围人群无法发现。中度:周围人群可以发现,有味,衣服有汗渍。重度:远距离可以闻到特殊气味,周围人群远离自己。

对于狐臭的治疗是根据狐臭的轻度、中度、重度,给予不同的治疗方案。轻度治疗方案:首先选择物理治疗,比如加强自身的卫生处理,多洗澡及勤换衣服;应用一些皮肤干燥剂;衣服要宽大透气,出汗后及时擦干;应用一些外用具有收敛、止汗、抑菌的药物;减少辛辣刺激性食物摄入,戒烟戒酒;应用肥皂水清洗,破坏细菌生长环境;同时减少剧烈运动,减少汗液排出。中度及重度治疗方案:根据患者年龄、经济情况及对治疗效果要求选择不同的治疗手段。

1.年轻且无时间的患者,可以采用肉毒毒素注射治疗。一般情况下,随治随走,一针解决难题,但是肉毒毒素注射有效期为6个月,注射量100单位左右即可。女性患者要避免月经期治疗,同时6个月以内避免怀孕

等。该方法治疗的优点是:可以解决大部分患者的痛苦,无手术瘢痕及手术感染风险,特别适合瘢痕体质者。2.激光治疗。通过激光的热效应,在局部高温下破坏大汗腺实现治疗目的。优点是创伤小,恢复快,操作时间较短,无瘢痕或者瘢痕不明显。缺点主要是术后易复发,治疗效果不稳定,大部分患者效果较好,部分患者需要多次治疗。同时,对于医疗卫生机构来说,需要有经验丰富的激光治疗师及昂贵的激光治疗仪器,治疗费用较高。该治疗方法适用于狐臭症状较重的患者,可以明显改善症状,减少对日常生活的影响。禁忌人群:18岁以下人群,月经期、怀孕期、哺乳期女性,严重瘢痕体质者等。

3.手术治疗。通过手术刀切除大汗腺的手段,解除狐臭异味,减轻症状,消除腋臭。手术的主

要优点是术后复发率较低,症状减轻明显,大部分患者可以彻底解除该症状。缺点是皮肤坏死及感染率较高,瘢痕较重,部分患者恢复期较长。手术方案:传统的腋窝切除术或修剪术(在腋窝区的皮肤开口进行分离,暴露皮下组织,然后切除汗腺组织,再进行缝合包扎),小切口腋臭刮除术(在腋窝区的边缘,或者中心开一个小切口,应用特殊的手术器械刮除汗腺组织达到去除汗腺组织的目的);抽吸术(在腋窝区的边缘做一个1厘米左右的小切口,应用特殊的抽吸器械将汗腺组织及皮下组织一同抽吸去除)。预防并发症建议:完善相关术前检查,如血常规检查,凝血功能检查及血糖检测;术区准备良好,无皮肤感染及皮肤破溃现象;选择正规的医疗卫生机构。

(作者供职于安阳市人民医院烧伤整形科)

