

低钠饮食卫教单张

- 前言
- 适用对象
- 饮食选择
- 注意事项

一、前言

钠是体内细胞外液的主要电解质，与当体内钠之代谢机能发生障碍，无法将体内过多的钠排出时，必须限制钠的摄取，食用低钠饮食。但是长期不科学的低钠饮食同样是对身体不利的，应该根据病情的变化联系医生或营养师，对饮食医嘱进行调整和指导。

二、适用对象

低钠饮食适用于急慢性肾炎、心脏病、肝硬化腹水、重度高血压但水肿较轻的病人，成人摄入食盐不超过 2g/d（含钠 0.8g）；无盐低钠饮食适用于急慢性肾炎、心脏病、肝硬化腹水、重度高血压但水肿较重的病人。

三、饮食选择

食物种类	食物种类	忌食
低脂乳品类	脱脂奶及奶制品，不超过 2 杯/日。	奶酪。
豆、鱼、肉、蛋类	新鲜肉、鱼、家禽类及蛋类。 新鲜豆类及其制品，如：豆腐、豆浆、豆花、豆干、素鸡等。	加盐或醃制的食品：如中西式火腿、香肠、腊肉、牛肉干、猪肉干、板鸭、肉松、鱼松、咸鱼、鱼干、咸蛋、皮蛋、卤味等。 罐制食品、肉酱、肉臊、各种鱼罐头。 快餐品及其他成品，如：炸鸡、汉堡、馅饼、各式肉丸、鱼丸等。 腌制、罐制、卤制的成品，如：加味豆干、笋豆、豆腐乳等。
全穀根茎类	米饭、冬粉、米粉、自制面食。	咸面包、苏打饼干、甜咸饼干、蛋糕、蛋卷、奶酥等西点。 面线、油面、方便面、快餐米粉、快餐冬粉、意大利脆饼等。
水果类	新鲜水果及自制果汁。	干果类，如：蜜饯、脱水水果。 各类罐头水果及加工果汁，如：蕃茄汁等。
蔬菜类	新鲜蔬菜及自制蔬菜汁（芹菜、胡萝卜、海带、紫菜等含钠量较高，不宜大量食用）	腌制蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、酱菜、咸菜、梅干菜、雪里红、萝卜干、笋干等。 加工蔬菜汁及各种加盐的蔬菜罐头。

食物种类	可食	忌食
油脂与坚果种子类	植物油，如：色拉油、花生油、红花子油等。	奶油、玛琪琳、色拉酱、蛋黄酱等。
调味品	葱、姜、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。	蒜盐、花椒盐、豆瓣酱、沙茶酱、辣酱油、蚝油、虾油、甜面酱、豆豉、味噌、芥茉酱、乌醋等。
其他	茶、太白粉	鸡精、牛肉精、海苔酱、快餐汤、炸洋芋片、爆米花、米果、油炸粉、运动饮料、碳酸饮料（汽水、可乐等）

四、注意事项

- （一）要防止偏食，避免造成各种营养素的不平衡。
- （二）由于食物少盐可能影响食欲，可以加些糖、醋等调味品。
- （三）市售的低盐酱油和低钠盐健康美味盐，是以钾代替钠，其钾含量甚高，慢性肾衰竭、尿毒症、心律不整及心衰竭不宜使用。
- （四）内脏类，如：肝、肫、腰子、心等及部份海鲜类，如：虾、蚌、蛤、牡蛎、蟹等。不但含钠量高、胆固醇也高，不宜使用。摄取蛋黄一星期以不超过两个为宜。
- （五）低钠饮食非无钠饮食，故不可完全不吃盐。
- （六）如外出就餐，则必须注意以下事项：
 1. 减少食用汤汁。
 2. 避免选择腌、熏、酱、卤、渍等烹调方式制备食物。
 3. 准备开水冲掉食物里的调味料。
 4. 不要以烘烤的食物为主食。
 5. 可选择蔬菜、水果取代咸味点心。
- （七）肥胖的高血压病人，如果体重过重，必须同时配合减重饮食，使体重维持在理想的范围之内，减轻体重才能有效的改善病情。
- （八）加工产品及烘培食品等皆添加含钠添加物，宜限制食用，如：各类罐头、面线、油面、面包、糕饼、甜咸饼干等。
- （九）选择市售食品时，应注意其外包装之营养标示含钠量，并将钠摄取量列入饮食设计中。
- （十）烹调时，应多选用植物油，如大豆油、玉米油、葵花子油、橄榄油、芥花油等。心血管疾病之患者，忌食动物性油脂，如：牛油、猪油、鸡油、奶酪、肥肉、猪皮、鸡皮、鸭皮等。
- （十一）避免抽烟、饮酒。

本著作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院