

# 成人慢性肾脏病食养指南（2024年版）

## 问答

### 一、《成人慢性肾脏病食养指南（2024年版）》制定的目的和意义是什么？

《成人慢性肾脏病食养指南（2024版）》（以下简称《指南》）的制定以满足人民健康需求为出发点，为预防和控制我国人群慢性肾脏病的发生发展，改善慢性肾脏病患者日常膳食，提高居民营养健康水平，发展传统食养服务等提供科学指导。《指南》制定的意义在于：一是充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善慢性肾脏病。二是针对不同人群、不同地区、不同季节编制食谱示例和食养方，提升膳食指导个性化和可操作性。三是依据现代临床医学、营养学理论和相关证据，以及我国传统中医的理念和调养方案，推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

### 二、《指南》制定的依据是什么？

《指南》依据为《健康中国行动（2019—2030年）》和《国民营养计划（2017—2030年）》相关要求。《健康中国行动（2019—2030年）》指出，要鼓励发展传统食养服务。《国民营养计划（2017—2030年）》提出，要发挥中医药特色优势，制定符合我国现状的居民食养指南，引导养成符合我国不同地区饮食特点的食养习惯，开展针对

慢性病人群的食养指导，提升居民食素养。

### 三、《指南》制定原则是什么？

《指南》制定遵循以下四个原则：

一是科学性原则。《指南》以营养科学、中医食养理论、食物和健康关系证据的文献研究为依据，参考国内外相关指导原则、指南、标准、典籍等，结合我国实际情况和专家意见，确定指南体系框架，并对内容进行反复的专家论证，以保证科学性。

二是协调一致性原则。《指南》制定过程中，对我国现行食品相关法律、法规、管理规定等进行梳理，确保与各项要求协调一致。

三是公开透明原则。《指南》的编制广泛征求了相关部门以及相关领域专家学者、高校、科研院所、医疗机构和社会团体等多方面的意见。

四是指导性与实用性相结合的原则。《指南》制定充分考虑我国慢性肾脏病现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同分期、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

### 四、国内外相关共识、指南和标准等情况如何？

《指南》参考了国际国内已经发表的相关慢性肾脏病防治指南、慢性肾脏病营养治疗实践指南以及糖尿病肾脏疾病医学营养指南、慢性肾脏病运动康复指南等，以及国际上最近发表的慢性肾脏病营养相关研究文献，结合多年

临床营养实际工作经验编制而成。包括《中国慢性肾脏病营养治疗临床实践指南（2021版）》《中国糖尿病医学营养治疗指南（2022版）》《中国成人糖尿病肾脏疾病医学营养治疗专家共识》《中国老年2型糖尿病防治临床指南（2022年版）》《血液净化标准操作规程（2021版）》《预包装食品营养标签通则（GB28050-2011）》《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》《我国成人慢性肾脏病患者运动康复的专家共识》《慢性肾脏病患者膳食指导（WS/T557—2017）》《美国KDOQI慢性肾脏病营养临床实践指南：2020更新版》《欧洲ESPEN急性或慢性肾脏病住院患者临床营养指南》《日本慢性肾脏病生活食事指导手册营养指导实践篇》《日本慢性透析患者的食事标准》等。在上述研究成果的基础上，根据循证医学证据和专家共识，提出包括生活方式在内的成人慢性肾脏病食养方案建议。

## 五、指南的主要内容是什么？

《指南》根据慢性肾脏病的疾病特点、分期和分型，给出了食养原则和建议，在附录中详细描述了成人慢性肾脏病患者的食物选择和食养方举例，不同证型推荐食药物质，不同慢性肾脏病分期营养原则以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中，每个地区、每个季节根据不同慢性肾脏病分期阶段（慢性肾脏病1~2期、慢性肾脏病3~5期、慢性肾脏病5期透析阶段）至少列举了1天的食谱（含食药物质），其中华南地区由于夏

秋和春冬分界不够分明，则按夏秋和春冬在三个不同分期阶段各列举了2天食谱。

## 六、《指南》发布后如何使用？

《指南》主要面向成人慢性肾脏病患者以及基层卫生工作者，为慢性肾脏病辅助预防与改善提供食养指导。鼓励成人慢性肾脏病患者参考《指南》推荐内容，在医生或临床营养师的指导下，进行个体化的膳食营养治疗方案设计，结合自身情况，监测病情和营养状况变化，合理搭配日常膳食，养成良好饮食习惯。鼓励基层卫生工作者结合工作需要及患者实际情况，参考《指南》指导辅助预防和改善慢性肾脏病。《指南》为成人慢性肾脏病患者的食养指导，不可替代药物治疗。

## 七、成人慢性肾脏病在膳食上需要注意什么？

慢性肾脏病患者的膳食应在平衡膳食基础上，根据慢性肾脏病分期选配食物种类和质量，以减少肾脏负担为目标并满足其健康需求。

慢性肾脏病1~2期患者总体膳食建议：强调植物性食物为主，主食来源以全谷物、杂豆类、薯类及水生蔬菜等为主；餐餐有蔬菜，每天应达300~500g，其中深色蔬菜占一半以上；水果应适量；常吃奶类、大豆及其制品，适量吃鱼、禽、蛋、畜肉；尽量不吃烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品；控制盐、油、糖和调味品的使用量。

慢性肾脏病3~5期患者总体膳食建议：遵守植物性食物为主的膳食原则，实施低蛋白饮食，蛋白质摄入总量为

每日每公斤理想体重0.6g（理想体重（kg）=身高（cm）-105，如患者身高为165cm，则其理想体重为165-105=60kg，推荐蛋白质总摄入量为60\*0.6g=36g），主食兼顾蛋白质的用量（可选择淀粉含量高、蛋白质含量低的食物如红薯、土豆、莲藕、山药、绿豆粉丝等食物代替部分或全部谷类食物）；餐餐有蔬菜；水果应适量；常吃大豆及其制品，适量鱼、禽、蛋、奶、畜肉；尽量不吃烟熏、烧烤、腌制等过度加工食品；控制盐、油、糖和调味品的使用量。

慢性肾脏病5期透析阶段仍然实施植物性食物为主的膳食，依情况适当调整动物性食物、豆类、蔬菜和水果摄入量。

对于超重或肥胖患者，可适当减少500~750kcal的能量摄入，以使其体重降至适宜范围内。同时，在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。

#### **八、成人慢性肾脏病患者中医食养指导原则是什么？**

在中医理论指导下，坚持辨证的原则，因人、因时、因地制宜。中医学认为，药食同源，食物也具有“四气”“五味”“归经”和“升降沉浮”等属性。《指南》在日常合理膳食中结合了中医食养方，兼顾分期营养管理原则，调补有道。此外，已知对某种食药物质过敏者、正在服用药物可能与食药物质有禁忌时，应在医生、执业药师及营养指导人员等专业人员指导下食用。

#### **九、如何安排成人慢性肾脏病患者食养的一日三餐？**

成人慢性肾脏病患者可参考《指南》中的基本原则和实用工具，在医生或临床营养师的指导下，进行个性化的膳食营养治疗方案设计，适时调整膳食、运动、行为及用药量，以达到控制慢性肾脏病、预防并发症发生的目标。膳食搭配可结合附录中的食谱和科学食养原则，合理选择应用有利于保护肾脏和改善慢性肾脏病的食物和食药物物质。可采用常用食物交换表灵活选择多种食物，提高膳食质量。

成人慢性肾脏病患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和营养自我监测作为基本技能。学习计算和评估体重是否在正常范围，了解食物中的能量、蛋白质、钠、钾、磷、钙含量，学习食物交换表和食物营养成分表的使用，把自我行为管理融入到日常生活中。

家属和社区应积极为患者提供友好进餐氛围，提供适合慢性肾脏病患者的食物，定期举办慢性肾脏病膳食烹饪交流活动，做好家庭和社会的协调，促进慢性肾脏病患者融入社会，回归社会。