



透析患者饮食控磷怎么做

◎广西壮族自治区贺州市人民医院 贝汉英

正常人群血磷水平在 $0.87 \sim 1.45 \text{ mmol/L}$ ，而透析患者由于肾功能严重受损，磷排泄障碍，血磷常常高于这个范围。对于接受血液透析或腹膜透析的慢性肾脏病患者而言，高磷血症不仅是引发皮肤瘙痒、骨骼疼痛的元凶，更是导致心血管钙化的隐形杀手。而心脏作为人体的“发动机”，一旦因钙磷代谢紊乱出现瓣膜硬化、心肌缺血等问题，将严重威胁生命安全。因此，科学控制饮食中的磷摄入，成为透析患者守护心脏健康的重要防线。

认清敌人：藏在食物中的“隐形杀手”

磷广泛存在于天然食物中，但不同食材的含量差异显著。需要特别警惕三大类高风险食品：（1）加工肉制品（火腿肠、腊肉等）：制作过程中添加的磷酸盐防腐剂可使磷含量飙升至普通肉类的3倍以上；（2）乳制品与坚果：全脂牛奶含磷量达 $120 \text{ mg}/100 \text{ ml}$ ，腰果、杏仁等坚果每28克就含有约 100 mg 磷；（3）可乐饮料及速食汤料包：一罐 330 ml 可乐含磷约 40 mg ，相当于两片面包的总和，粉末或块状的汤料靠大量的磷酸盐来提鲜和增稠。这些看似平常的食物，日积月累会成为心脏的沉重负担。

智慧选择：构建低磷膳食金字塔

主食革新方案：用低蛋白米饭替代精白米，或采用澄粉（小麦淀粉）、粉丝等几乎不含磷的替代品作为主食来源。烹饪时还可通过浸泡、焯水等方式进一步降低谷物中的植酸磷吸收率。

蛋白质优中选优：优先选择新鲜瘦肉（鸡胸肉、里脊肉），去除可见脂肪后水煮去汤再烹调。相比红肉，白肉鱼类如鳕鱼、龙利鱼的磷含量更低且富含 $\omega-3$ 脂肪酸。蛋清蛋白质含量高，含磷量低，且不含胆固醇，是透析患者的理想蛋白质来源。建议每日蛋白质摄入量控制在 $0.8 \text{ g}/\text{kg}$ 体重，既满足营养需求又避免过量磷负荷。

蔬菜处理技巧：大多数蔬菜本身含磷较低，但需注意烹饪方法。菠菜、西蓝花等深绿色叶菜可用开水烫漂1分钟去除草酸盐和部分可溶性磷。根茎类蔬菜如胡萝卜、白萝卜可直接食用，它们不仅含磷量低，还富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，有助于排便。

水果挑选秘诀：苹果、梨等温带水果较热带水果更优，避免食用干果类制品（如葡萄干、枣干）。一个中等大小的苹果含磷约 10 mg ，而同等重量的杏干则高达 70 mg 。另外，饮用鲜榨果汁不如直接吃果肉纤维，后者能延缓糖分吸收并增加饱腹感。

餐桌实战：一日控磷食谱示例

餐次	推荐组合	预估含磷量	备注
早餐	澄粉饺皮包青菜馅+蛋清炒番茄	$< 200 \text{ mg}$	搭配脱磷剂使用效果更佳
午餐	清蒸鲈鱼配冬瓜汤+凉拌黄瓜木耳	$< 300 \text{ mg}$	鱼肉事先水煮去汤
加餐	苹果片蘸酸奶（无添加糖款）	$< 100 \text{ mg}$	控制分量不超过半杯
晚餐	土豆泥佐洋葱炒牛肉末+紫菜蛋花汤	$< 250 \text{ mg}$	牛肉未经二次焯水处理

烹饪魔法：锁住美味剔除危害

掌握以下厨房绝技能让控磷饮食变得轻松有趣——

分段烹饪法：先用清水炖煮肉类30分钟倒掉汤汁，再加调料重新烧制，可去除40%以上的磷；

冷冻解冻术：将肉类提前冷藏解冻，冰晶形成过程会破坏细胞结构释放部分磷到水中；

香料替代法：用姜黄、肉桂等天然香辛料代替含磷调味料提升风味，同时享受抗炎抗氧化益处；

发酵工艺应用：自制无铝泡打粉面包，利用酵母发酵分解植酸磷，使全麦面包也能安全食用。

监测调整：动态管理的关键点

建议每周固定一天记录24小时饮食日记，使用手机APP追踪各类营养素摄入量。每月检测血清磷水平，目标值应控制在 $1.13 \sim 1.78 \text{ mmol/L}$ 之间。若连续两次超标，需及时与营养师沟通调整方案。特别注意某些药物（如含钙的磷结合剂）可能影响肠道吸收效率，服用时间最好随餐分开。

特殊场景应对策略

节假日聚餐时可采用“三少原则”：少荤多素、少加工食品、少油盐。外出就餐主动要求清水涮洗菜品，避免食用浓汤类菜肴。旅行携带独立包装的即食低磷食品，如冻干蔬菜包。

控磷饮食不是痛苦的禁欲主义，而是充满智慧的生活艺术。通过合理的食物选择、巧妙的烹饪方法和严格的自我管理，透析患者完全能在享受美食的同时保护心脏功能。记住，每一次健康的进食都是对生命的温柔呵护，让我们从下一餐开始，用心书写属于自己的心脏健康传奇。☺