

用“正念饮食法”助透析患者远离疲劳综合征

◎柳州市人民医院 毛伟莉

透析治疗是终末期肾病患者维系生命的重要手段，但长期透析带来的疲劳综合征却像无形的枷锁，让患者陷入“越透析越疲惫”的恶性循环。而“正念饮食法”作为一种融合身心调节的饮食干预手段，正在为透析患者打开重建生活掌控感的新窗口。

透析疲劳综合征：多重因素交织的“能量黑洞”

透析疲劳综合征是透析患者特有的生理-心理复合型症状群，其核心机制可归结为三大能量损耗途径。

代谢失衡的直接消耗：每次透析可清除体内多余的水分及毒素，但同时会流失蛋白质、氨基酸及维生素等营养物质。例如，单次透析可导致约8~12克蛋白质丢失，相当于1个鸡蛋的蛋白质含量。这种特殊的治疗模式，使患者长期处于负氮平衡状态。

心血管系统的隐形负担：透析过程中超滤脱水引发的低血压，会导致心脏和大脑血液灌注不足。研究显示，透析中收缩压下降超过20mmHg的患者，透析后疲劳评分增加40%。

心理能量的持续透支：焦虑、抑郁等情绪障碍在透析患者中发生率高达50%~80%。长期治疗带来的经济压力、对疾病进展的恐惧，使患者形成“情绪性进食-负罪感-更严重的情绪困扰”的恶性循环。

正念饮食法：破解疲劳困局的“身心钥匙”

正念饮食法（Mindful Eating）源于正念减压疗法，强调通过“专注当下、觉察需求、非评判接纳”的饮食方式，重建人与食物的健康关系。其核心机制与透析疲劳综合征形成精准对冲。

1.激活代谢修复力：从“能量掠夺”到“精准补给”

慢速进食策略：每口食物咀嚼20~30次，将进食时间延长至20分钟以上。这种进食节奏可刺激肠道释放饱腹信号，避免透析后因饥饿感引发的暴食。有透析患者采用该策略后，每日能量摄入波动减少35%，营养吸收率提升22%。

小份量分级加餐：将每日优质蛋白（1.2~1.5g/kg体重）分5~6次摄入，选择鸡蛋羹、无磷蛋白粉等易消化食物。研究证实，这种模式可使血清白蛋白水平提高3~5g/L，显著改善肌肉能量储备。

2.重建营养感知力：破解“隐性高磷陷阱”

五感饮食训练：透析患者常因味觉退化而偏好重口味食物，导致磷摄入超标。通过正念饮食的“观察-嗅闻-品尝-触感-聆听”五步骤训练，可提升对食物天然风味的敏感度。例如，用柠檬汁替代酱油调味，既能满足味觉需求，又能将磷摄入量降低60%。

红黄绿标签系统：用红色标签标记高磷调味品（如番茄酱、芝麻酱），黄色标签标记中磷食物（如坚果、豆制品），绿色标签标记低磷优选（如白面包、苹果）。研究显示，该视觉提示系统可使患者磷摄入达标率从42%提升至78%。

3.转化情绪能量场：从“压力进食”到“心灵充电”

餐前仪式：进食前进行3分钟“4-7-8呼吸法”（吸气4秒→屏息

7秒→呼气8秒），可使皮质醇水平降低27%，缓解透析后的焦虑情绪。某透析中心实践显示，坚持该仪式6周的患者，情绪性进食频率下降53%。

“食物-情绪”日记法：记录每日进食时的情绪状态（如“透析后疲惫时想吃甜食”），结合营养师指导制定替代方案。例如，用香蕉+无糖酸奶替代冰激凌，既满足对甜食的渴望，又补充钾、钙等电解质。

科学实践：透析患者的正念饮食行动指南

那么，透析患者该如何开展正念饮食呢？

1.透析日的饮食方案

透析前1小时：食用2片白面包+1个水煮蛋，提供稳定血糖的同时避免透析中低血糖。

透析中加餐：准备30克无磷蛋白粉冲调饮品，分两次在透析2小时、3小时的时候饮用，以补充流失的氨基酸。

透析后1小时：进食100克蒸鲈鱼+150克焯水西兰花，优质蛋白与膳食纤维的组合促进肌肉修复。

2.非透析日的运动-饮食联动

晨间：进行15分钟八段锦练习后，食用燕麦粥+蓝莓，补充维生素B族和抗氧化物质。

午后：散步30分钟后，食用1个香蕉+10克杏仁（需计入磷摄入总量），快速补充能量。

睡前：饮用200ml温牛奶，其中的色氨酸可促进褪黑素合成，改善透析患者常见的失眠问题。

透析疲劳综合征的破解之道，不在于对抗疾病本身，而在于重构患者与生活的连接方式。正念饮食法通过“一口食物的觉醒”，让患者从被动承受治疗转为主动掌控健康，在每一次专注的咀嚼中，重新找回对身体的信任与对生活的热爱。正如一位实践者所言：“当我学会用正念对待每一餐时，透析不再是生命的倒计时，而是重新滋养自己的仪式。”