

腎移植後的營養和鍛煉

Nutrition and Exercise After a Kidney Transplant

腎移植者通過健康的飲食和鍛煉來保持身體健康是非常重要的。您要把體重維持在正常範圍內。

以下資訊是關於如何保持自己身體健康。

可以吃的食物

進行“健心”膳食。吃健康食物，採用有助心臟健康的方式準備食物也會對您的腎臟有益。

- ✓ 用健康食用油烹飪 (如橄欖油、菜籽油)。
- ✓ 選擇低脂肪食品 (如瘦肉、低脂牛奶、乳酪和酸奶)。
- ✓ 不吃任何高脂食品 (如肥肉或全脂乳製品)。
- ✓ 在飲食中控制鹽的攝取。
- ✓ 查看食品包裝上的標注。
 - 鹽又稱作鈉。挑選含鈉較少的食品。
 - 在餐廳選擇菜單上有“健康檢驗”標識的菜，在食品店購買有“健康檢驗”標識的包裝食品。
- ✓ 吃全麥麵包和麥片。吃高纖維食品 (如燕麥片、燕麥麩、豆類、豌豆、水果、全小麥和雜糧麵包、全小麥通心粉和糙米)。
- ✓ 嘗試不吃含糖量高的包裝食品。糖可稱作：葡萄糖 (glucose)、水合葡萄糖 (dextrose)、果糖 (fructose)、麥芽糖 (maltose) 或蔗糖 (sucrose)。

歡迎諮詢

瞭解更多飲食或鍛煉資訊，請聯繫：

- 腎移植診所，604-592-0922
- 您的家庭醫生或腎臟專科醫生。

不能吃的食物

您不能吃某些食物，因為這些食物會與您的腎移植藥品產生反應。如果您吃了這些食物，您的病情可能加重。

- 不要吃葡萄柚、柚子或石榴，不要喝這些水果的果汁。
- 如果您不能接受含鉀高的食物，在飲食中減少這類食物的攝入。

含鉀高的食物和果汁		
杏	葡萄乾	黃豆
香蕉	洋蔥	菠菜
哈密瓜	豆子	番茄
棗	球芽甘藍	番茄醬
無花果	扁豆	麥麩
果脯	豌豆	可可粉
獼猴桃	土豆	糖漿
油桃	南瓜	堅果
橘子	瓜(所有種類)	食鹽代用品
李子		

您需要注意食品衛生，保護自己的健康。食品必須煮熟，到達一定溫度。不能吃生的、未煮熟的肉或魚（抱歉，您不能吃壽司）。不能吃未經高溫消毒的奶、奶製品或果汁。

鍛煉與活動

如果您已進行透析或病了一段時間，您可能失去了一些肌肉力量或感覺不舒服。鍛煉可以增進您的健康，而且會讓您感覺更好。

步行是重新開始鍛煉的好方法。設定每週步行三次，每次三十分鐘的鍛煉目標。從每天兩次，每次15分鐘的慢走開始。如果感覺疼痛或不舒服，隨時停下來。隨著時間推移，您會走得越來越快、越來越遠。

腎移植後最初幾個月裏，請不要做牽動腹部肌肉或拉動手術切口的活動（諸如：抬舉重物、劇烈的推拉動作，如吸塵或耙地）。