



论著 | 老中医经验 | 学术探讨 | 临床报道 | 中药与方剂 | 学院专栏 | 综述 | 短篇报道 | 成药研究
消息 | 首医大中医药学院专栏 | 针灸经络 | 实验研究 | 燕京医史 | 中药房管理 | 临床中医学 | 中药制备 | 临床用药
中成药与单味中药研究 | 中药炮制与鉴别 | 临床中药学

北京中医
http://bjtcm.itcmedu.com



标准刊号：ISSN1000-4599 CN11-2558/R

• 本刊介绍 • 在线投稿 • 在线征订 >> 进入 北京中医药教育在线

会员登陆区

用户名:

密码:

忘记密码

免费注册

内容检索

请输入标题

请输入作者名

以往期刊查询

选择查询年份

选择查询期刊

精品推荐

◆ 方和谦和解法治疗肝纤维化的经验

◆ 焦树德治疗强直性脊柱炎的临床经...

2004年第4期 — 老中医经验

吕仁和对糖尿病肾病分期辨证用膳的经验

作者： 谌洁 点击次数：581次

【关键词】糖尿病肾病； 分期辨证用膳； 老中医经验

【作者介绍】作者单位：100041，北京大学首钢医院内分泌科

糖尿病肾病(diabeticnephropathy, DN)的分期,根据WHO标准[1],1、2、3期为早期,4期为中期,5期为晚期。吕仁和教授在长期临床实践中总结的治疗糖尿病肾病分期辨证用膳经验,临床应用方便,有助提高疗效。兹就吕仁和教授综合治疗糖尿病肾病中分期辨证用膳的部分经验介绍如下。

1 早期

有明确的糖尿病史;肾小球率滤过率(GFR)增高,尿白蛋白排出率(UAE)20—200 / $\mu\text{g} / \text{min}$,血压轻度增高。

1.1 膳食原则

早期DN蛋白质摄入量为0.8s / k. d。为减肾脏负担,应减少植物蛋白和肉类蛋白,必要时增加牛奶和鸡蛋蛋白的摄入量。每日大米、白面为主250—350g,肉类50—100g,豆类食品50g以下,若体重低于标准线者,可增加牛奶250—500mL和鸡蛋蛋白1—2枚,胆固醇不高者也可吃鸡蛋黄1个,增加可口的蔬菜摄入。

1.2 辨证用膳

1.2.1 阴虚肝旺者:常食欲旺盛,怕热汗多,便干尿黄,口渴多饮,口苦咽干,急躁易怒,舌红苔黄,脉弦细数。拟养阴柔肝、行气清热法。

主食:绿豆米饭(绿豆宜少于1/5),花卷,馒头;白萝卜或水萝卜、小白菜馅饺子或包子,不仅能养阴柔肝,行气清热,还能生津止渴,利尿润便,白萝卜尤能行气,水萝卜、尤可生津,小白菜擅长养阴,可减轻口苦咽干、急躁易怒、尿黄便干等症。忌煎炸油腻和辛辣食品。

辅食:百合、银耳炒鸡蛋:先炒鸡蛋,后人百合、银耳同炒,久食可养阴柔肝,润肺敛汗。芹菜拌花生米:芹菜切段,花生米洗净煮,不能煮熟,达到消毒目的即可捞出,加入少许精盐、味精、香油拌匀。花生未熟,可以充饥不易吸收。可养阴清热,润便止汗,兼有降低血糖作用,血糖高怕热喜凉者可多食。但脾胃虚寒者不宜多食。

1.2.2 阴虚阳亢者:常饮食旺盛,怕热喜凉,便干尿黄,头晕目眩,舌质暗红,苔黄,脉弦细数。拟滋阴潜阳、佐以清热法。

主食:糯米绿豆粥或饭,小米绿豆粥或饭,花卷,馒头。可同时配人牛奶50—100mL于面粉中,牛奶可滋阴潜阳。现代研究牛奶可抑制内生胆固醇形成,改善血液流变,防止中风及心梗形成。除此之外,可吃苜蓿、芹菜馅饺子,既可清热又能降脂降压。

辅食:凉拌苦瓜、黄瓜、菠菜,海带丝拌水萝卜、丝、西瓜皮。将菜洗净,水煮一开即捞出,加少许精盐、味精、香油或加醋拌。每餐可选1—2种。诸菜均有滋阴潜阳、清热利水、润肠通便作用。菊花5g、草决明30g煮水代茶饮,或苦丁茶1粒煮水当茶饮,可滋阴潜阳,清肝明目。欬便干结可用小剂量(3—5g)番泻叶煎水代茶饮。

1.2.3 气阴两虚者:多疲乏无力,不耐劳作,怕热自汗,时有烦热,便干尿黄,舌胖暗红,苔粗黄,脉细无力。拟益气养阴、活血清热法。

主食:山药粥或饭(将山药去皮切块与米同煮,其味道鲜美);大白菜、小白菜加鸡蛋,或加少许

猪肉馅做成饺子、包子，既可益气又能养阴。

辅食：炒白菜，炒丝瓜，炒茄子，炒油菜，炒绿豆芽，炒豌豆苗，炒三丝(胡萝卜、丝、土豆丝、粉丝)，血糖控制不佳者慎服炒三丝。每天吃猪肉50-100g，可益气养阴，健脾补肾。

2 中期

临床DN4期或称显性DN(overtDN)。本期的特点是大量白蛋白尿，UAE>200 μ g/min或持续尿蛋白>0.5g/d，为非选择性蛋白尿。根据GFR下降情况分为III度：I度GFR130-70mL/min；II度GFR70-30mL/min；III度GFR 30-10mL/min。血压明显增高，BUN逐渐升高，红细胞和血红蛋白(HGB)逐渐下降。

2.1 膳食原则

主食量控制在150—250g，并适当增加麦淀粉和粉丝等淀粉食品代替部分主食。蛋白质分配I₀50—40g、II₀39-35g、III₀34—25g。争取牛奶、鸡蛋蛋白占1/3，植物和一般肉类蛋白不超过2/3。随着肾功能减退，胰岛素灭活减少，血浆胰岛素水平提高，注意病人发生低血糖。

2.2 辨证用膳

2.2.1 肝肾气血阴虚者：常腰膝酸软，疲乏无力，头晕目眩，烦热多汗，双目干涩，视物模糊，大便燥结，舌胖暗红，苔黄，脉弦细数。拟益气养血、调补肝肾法。

主食：精大米、精白面150-250g/d，据情可做成各种花样吃(面条、包子、饺子等)，也可加入牛奶做成牛奶粥、牛奶饭、牛奶馒头、牛奶花卷、烤白薯、怀山药。

辅食：1)山药白菜胡萝卜烩粉条(此杂烩菜可加入少许葱、姜、蒜、香油)，绿豆芽拌粉丝。2)土豆烩粉条(油烧8分开，加葱炒出香味后，下土豆、粉条，加少量青蒜、大料；生姜、酱油水，烩到土豆、粉条软烂有肉香味则可食。3)炒胡萝卜丝，炒菠菜、粉丝加少许瘦猪肉。以上饭菜可调补肝肾，补气养血，润便止汗，增强体力。

2.2.2 脾肾气血阳虚者：常腰背肢体酸痛沉重，乏力，饭后腹胀，畏寒肢冷，面足浮肿，大便溏，舌胖嫩，苔白滑，脉滑数。拟健脾益肾、补气养血法。

主食：以大米、白面为主，花样根据病情更换。

辅食：红枣3枚、栗子3枚、杞子6g、桂圆肉5g、莲子5粒、怀山药20g、大米25g为1地点粥吃，每次可多煮几份。若有恶心欲呕者加陈皮3s\生姜3g同煮，粥熟后将陈皮、生姜捞去。特别说明：莲子应在水沸后人锅，否则不易煮烂，莲子不烂很难吃。蔬菜可选山药、白菜烩粉条，或土豆烩粉条。

3 晚期

即DN尿毒症期。由于肾小球基膜广泛增厚，肾小球毛细血管腔进行性狭窄和更多的肾小球荒废，肾脏滤过功能进行性下降，导致肾功能严重衰竭。GFR<10mL/min，Scr \geq 422 μ mol/L，伴严重高血压、低蛋白血症和水肿，肾性贫血明显，二氧化碳结合力明显降低，神经、血管、眼、皮肤、心、脑等并发症均有可能出现。

3.1 膳食原则

此期病人普遍有食欲减退、恶心呕吐，常常因此营养不良。膳食中蛋白质的供应量宜保证20g/do为了保证营养，食谱宜放宽，尽量选用来源于高生物价的蛋白质，如牛奶、蛋类等，减少肉类食品。

3.2 辨证用膳

气血阴阳俱虚，浊毒内停者：常神疲乏力，面色苍黄，面足浮肿，心悸胸闷，头晕目眩，时有恶心，舌胖暗淡，苔黄厚腻，脉弦细数。拟调补阴阳气血、和降浊毒法。

主食：粉丝鸡蛋萝卜馅饺子，白米加栗子、红枣、莲子、龙眼肉、杞子煮粥，淀粉饼干，精米、栗子、红枣蒸饭，牛奶馒头或花卷，鸡蛋面条。

辅食：炒三丝(瘦肉丝、粉丝、土豆丝或胡萝卜丝)，炖肉汤烩粉条，炒粉皮或拌凉粉。怀山药(烧、蒸、烩均可)，三鲜馅馄饨，水果、牛奶、烤白薯等食品。只要血钾不高可以任选以下水果和蔬菜：胡萝卜、西红柿、鲜藕、白萝卜、冬瓜、西瓜、黄瓜、菠菜、白菜、油菜、柿子。其实可食品种很多，以上只能算作简要举例。病人食欲差，其家人应根据病人平素喜好安排饮食，满足病情需要，以利稳定和减轻病情。致谢：本文承蒙吕仁和老师指导，在此谨表谢意。

(收稿日期：2003-11-03)

【参考文献】

1 王海燕，刘平，张鸣和，等. 肾脏病学. 北京：人民卫生出版社 1997. 956-958.

>>进入讨论