

# 給食慾不振者的小貼士

## Tips for People with Poor Appetite



- 少食多餐, 每 2-3 小時吃少量高卡路里的食物和小吃。如有需要, 設定鬧鐘提醒自己。



- 胃口好的時候就吃大份一點。



- 吃自己想吃的食物。重複吃同樣的食物是沒有問題的。



- 跟家人或朋友一起進餐。



- 進食時不要同時喝飲料, 否則會很快覺有飽漲的感覺而影響食慾。



- 向營養師查詢有關服用營養補充品的資料。



- 若常有便秘問題, 請諮詢您的醫生、護士或營養師。

# 增加卡路里的貼士

## Tips to Increase Calories



- 烹調時用較多的油, 或在煮好的食物灑上麻油、橄欖油或亞麻籽油。



- 在多士 (吐司) 和三文治塗上較多的軟身植物牛油、牛油、全脂蛋黃醬 (美乃滋醬) 或奶油芝士。



- 在班戟 (薄煎餅)、窩夫/格仔烘餅、蛋糕和水果上加放鮮奶油 (whipping cream)、乳酪和希臘乳酪。



- 以奶油代替牛奶加入麥片。



- 在熱飲、麥片、班戟 (薄煎餅) 及窩夫/格仔烘餅中加入蜜糖、糖或糖漿。



- 吃麵包和餅乾時塗上果醬、啫喱醬、柑橘類果醬或蜜糖。



- 吃較大份量的蛋白質和澱粉質食物。



- 如果有糖尿病, 請向營養師查詢進食時增加糖分需要注意的事項。



- 向營養師查詢有關服用營養補充品的資訊。

# 給有噁心症狀者的小貼士

## Tips for People with Nausea



- 在一個安靜的地方進食, 遠離濃烈的氣味。打開窗戶。



- 避免辛辣和肥膩及氣味濃烈的食物。



- 選吃清淡的食物, 例如多士、餅乾、蒸饅頭和米飯。



- 選吃冷的或室溫的食物 (例如焗蛋、芝士、肉粥, 雞粥或有肉類的三文治)。冰箱拿出來的食物, 不得放在室溫超過兩小時。



- 試用蜜餞薑、薑糖、薑茶或薑汁汽水來減少噁心。



- 沒有感到噁心時就要進食!



- 讓他人為您煮食。



- 進食完後維持挺直坐姿最少30分鐘。



- 好好護理口腔和牙齒。



- 跟腎科醫生商量用藥以減輕噁心情況。

# 給味覺有變化者的小貼士

## Tips for People with Taste Changes



- 比平時多刷牙齒和舌頭。



- 使用塑膠餐具, 有助減少嘗到金屬味。



- 進食前咀嚼薄荷味的口香糖或吃薄荷糖。



- 經常漱口: 餐前餐後用水喉水、蘇打水或礦泉水等液體漱口。



- 吃冷或室溫的食物。冰箱拿出來的食物, 不能放在室溫超過兩小時。



- 如忍受不了紅肉或雞肉的味道, 試吃魚、蛋或豆腐。



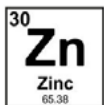
- 如食物味道太鹹, 試加點糖或蜜糖。



- 嘗試不同的食用香料(如 蒜頭、胡椒、五香粉、浙醋 (紅醋) 或黑醋、檸檬)。請向營養師查詢更多建議。



- 若口腔內有霉味或爛味, 請聯絡您的牙醫或醫生。



- 向腎科醫生查詢是否需要試用鋅補充劑。

# 適合腎病飲食的高卡路里主食和小吃

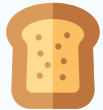
## High Calorie Kidney-Friendly Meal and Snack Ideas



### 麵包

#### 牛角包配:

- 牛油
- 軟植物牛油
- 奶油芝士
- 果醬
- 啫喱醬



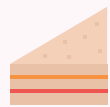
### 蒸包

- 肉或雞包
- 素菜包
- 麻蓉、奶黃、紅豆或蓮蓉包



### 糕點

- 雞尾包、菠蘿包、墨西哥包
- 老婆餅
- 蓮蓉、紅豆或綠豆餡的糕點
- 蛋撻
- 芝麻煎堆
- 糯米糍



### 三文治

- 芝士三文治
- 雞蛋三文治
- 雞肉沙拉、雞蛋沙拉或魚肉沙拉三文治
- 烤硬豆腐三文治
- 花生醬加果醬三文治



### 快熟純燕麥或小麥粥

加蛋, 奶油或糖



### 焗蛋炒蛋 奄列

### 粥配:

- 碎肉粥
  - 雞粥
  - 魚粥
  - 雞蛋粥
  - 豆腐粥
- (每份添加 1-2 茶匙食油或麻油)



### 湯麵或炒麵配:

- 肉或雞
- 蛋
- 鮮腐皮或鮮豆腐



### 蒸碎肉或魚配米飯



### 點心

- 每餐的鈉少於600毫克



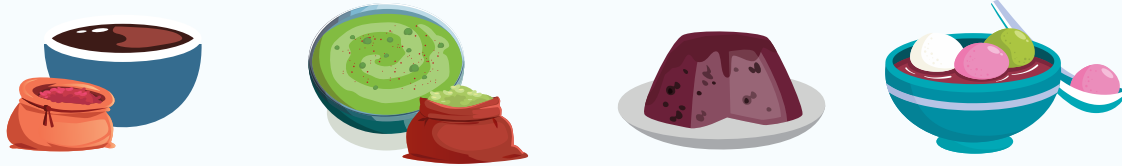
### 煎或蒸餃

- 富蛋白質的餡料, 例如肉、雞、蝦、蛋、豆腐或素菜
- 灑上食油或麻油

# 適合腎病飲食的高卡路里主食和小吃

High Calorie Kidney-Friendly Meal and Snack Ideas

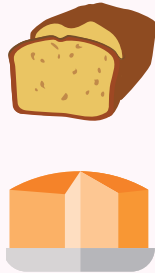
## 甜品



- 黑芝麻糊、花生糊或杏仁糊
- 綠豆沙、紅豆沙或薑糖水
- 加入湯丸 (有或無餡料)
- 紅豆糕
- 豆腐花



## 曲奇餅



## 蛋糕

- 牛油蛋糕
- 天使蛋糕
- 紙包蛋糕
- 奶油蛋糕或瑞士卷 (不要巧克力或咖啡味)



## 水果乾



## 果仁和種子



## 乳酪或希臘乳酪



## 牛奶或無乳糖牛奶

## 豆奶、燕麥奶或杏仁奶



考慮使用送餐服務。請向營養師查詢。