Sodium Restriction Education Program (SREP) For Chronic Haemodialysis patient United Christian Hospital

Background:

- -KDOQI guideline 2006: less than 5.0g salt daily intake
- -Prevent fluid overload in HD patient and cause complications

Objectives:

-Compare the daily Sodium intake and Inter-dialytic Weight Gain (IDWG) pre and post intervention of SREP to chronic HD patient to minimize complications during HD

Methods:

- -Patient signed the consent with nurse and setup the goal of daily Sodium intake and weight gain prior to the program.
- -Nurse will provide a series of education during HD.

Educational material

我的戒鹽約章↓

4

根據護士提供資料,我每日鹽份攝入量為 _____ 克,高於正常攝入量 每日 5 克(一茶匙為6克),而每日增重為 ____公斤,高於正常每日增 重 1 公斤。4

約章:↓

(每___目)少吃 _______食物↓

(毎___日)少喝 ______ 飲料↓

ų

我對此約章有幾成信心?(0=沒有信心;10=充分的信心)____↓

₽J

腎友姓名:_______ 簽名:______

見証人: ______

日期:_____↓



戒鹽行動計劃



戒鹽行動計劃——如何依從低鹽飲食 - 撮要版

為什麼透析病人需要低鹽飲食?

低鹽飲食有助減少鈉吸收過多做成體內水份積聚,引致高血壓、水腫及因肺積水 而引起氣促,影響透析病人健康。建議每日限鈉2000毫克即少於一茶匙食鹽。

低鹽飲食原則:

- 1. 新鮮食材,避免加工食品。
- 2. 低鹽調味,減少使用含高鈉(鹽)調味料,如美極、魚霧。
- 使用其他調味料; 薑、蔥、蒜、芫茜、陳皮、花椒、八角、白醋、檸檬汁、 五香粉、芥末粉等增加食物的味道。
- 4. 避免外出用膳。無法避免時,可選擇較清淡的菜式,忌食獻汁、湯汁; 焙菜不加蠔油,切雞不加薑蓉等,亦可用開水浸泡食物才進食,以減少鹽撒攝入量。

高納質食物種類: (避免進食)

肉類:	所有繼頭食品、午餐肉、火腿、煙肉、
海産:	燒味、香腸、肉乾、鹵水食品 鹹魚、魚丸、瑤柱、紫菜、海帶、
家禽:	罐頭魚(例:沙甸魚、豆豉鯪魚)、燻魚 豉油雞、鹽焗雞、燒鵝、燒鴨
蔬菜:	所有醃制蔬菜、梅菜、菜甫、榨菜、鹹酸菜、五柳菜、雪菜、泡菜、冬菜、大頭菜、醬瓜、零食紫菜、蘿蔔乾
豆製品:	豆豉、南乳、腐乳、麵鼓
蛋類:	皮蛋、鹹蛋
涼果:	話梅、柑吉、加應子、陳皮
鹽炒硬殼果:	花生、瓜子、杏仁、開心果
飲品:	雞精、罐頭湯、保衛爾、朱古力
奶品:	芝士、雪糕、奶類飲品
其他:	蒜鹽、椒鹽、薯條、薯片、各類中式點心

烹調方法

用烤、蒸或燉的方式保持食物原味。



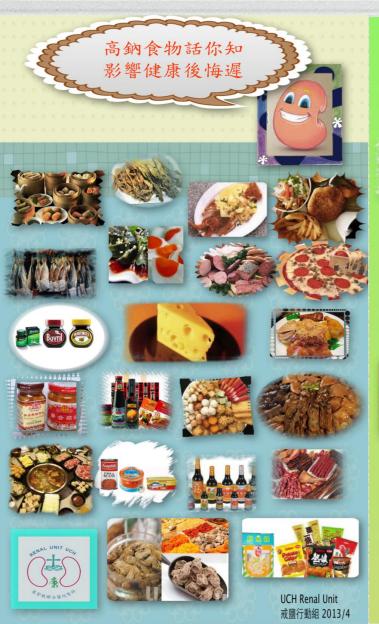
食物鹽份含量表

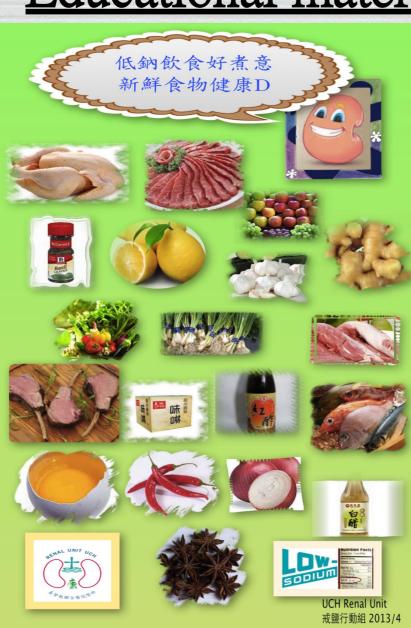


調味料	鹽份 (毫克/100克)	
魚露	11975	
美極	8000	
家樂牌鮮露	7800	
生抽	6940	
老抽	6910	
蝦醬	6800	
照燒汁	5453	
瑞士汁	5020	
蠔油	4720	
牛排醬	2231	
天婦羅汁	1500	
茄汁	1189	
沙爹醬	598	
花生醬	398	
意大利香草	58	
羅勒	34	
黑醋	15	
味啉	5	

Patient education document

Educational material







調味料:麵粉遍量、糖1茶匙、 酒1湯匙、蒜苕污湯匙、青檸汁污茶匙

- 1 週間洗涤,挂筋
- 2. 加入西茅、糠、酒、蒜苕、青樽汁 拌匀腌1小時,如時間許可,
- 3. 焗爐頭熟 200 度
- 4. 酶好的雞翼均匀沾上一層薄薄的 麵粉,然後皮厚的那面個上,



柚子蜜汁烤魚柳(4人份)

材料: 冰鲜魚柳 2條、柚子盛 2 湯匙

調味料:黑胡椒粉少許、玫瑰豆酒 1 湯歌、迷迭香少量

- 1. 急凍無柳溶雪後,洗淨抹乾待用
- 2. 加入黑胡椒粉、玫瑰耍酒、迷迭香 平均抹在魚棚表面及底部
- 3. 礎面標上少許機構油
- 4. 煽爐預熟 180 度, 烤魚網 8 分鐘 5. 在魚柳表面及底部均匀掃上



薑蔥牛肉炒蛋(4人份)

材料:牛肉250克、憩5根(⑪段)、 紅辣椒2隻(切絲)、飄頭2類(切碎)、 爾雷4隻、第1片(⑪絲)

調味料:米酒1茶散、糠1茶散、麻油1茶 **趾、栗粉2茶匙、鹽%茶匙**

- 1. 牛肉加入米酒、糊、麻油、栗粉酶 15分鐘
- 2. 韓帝加入照打匀
- 3. 起鍋加入適量油·把蔥、蒜頭、舗爆香 最後的入牛肉
- 4. 炒牛肉至八成熟、樱起翠览水和油
- 5. 将牛肉加入蛋料,将全部材料和罐,蛋 料排至僅僅凝結、上碟加紅辣椒絲裝飾

Low Sodium food recipe



High and low Sodium food posters

Patient education movie

Result:

Average	Pre program	Post program	P value
Daily Salt intake	7.48 g/day	6.82 g/day	P<0.022
Inter-dialytic Weight gain	2.82 kg	2.38 kg	p<0.0001
No. of BP drugs	1.37	1.01	p<0.001
Mean Arterial Pressure (MAP)	101.7 mmHg	100.8 mmHg	P=0.403

Conclusion:

- -SREP is effective in reducing patient's average daily sodium intake, IDWG, number of anti-hypertensive drug and HD related complications.
- -Average pre HD MAP also decreased although not statistically significant.
- -Chronic disease self management and modification of behavior to minimize undesirable outcomes are complex.
- -HD patient need time to adjust their social and work lives for management their sodium & fluid intake.
- -Health care professions provide continuous support and reinforcement are crucial to optimize the outcome.