

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.

SREP for HD patient in UCH

Educational material

我的戒鹽約章

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。

約章：

本月我每日鹽份攝入量 _____ 克，每日增重 _____ 公斤

(每 ___ 日) 少吃 _____ 食物

(每 ___ 日) 少喝 _____ 飲料

我對此約章有幾成信心? (0=沒有信心; 10=充分的信心) _____

腎友姓名: _____ 簽名: _____

見證人: _____

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造成體內水份積聚，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、魚露。
3. 使用其他調味料：薑、蔥、蒜、芫荽、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，忌食鹹汁、湯汁；給菜不加蠔油，切雞不加薑蓉等，亦可用開水浸泡食物才進食，以減少鹽份攝入量。

高鈉質食物種類：(避免進食)

肉類：	所有罐頭食品、午餐肉、火腿、煙肉、燒味、香腸、肉乾、鹵水食品
海產：	鹹魚、魚丸、瑤柱、紫菜、海帶、罐頭魚(例：沙甸魚、豆豉鯪魚)、煙魚
家禽：	豉油雞、鹽焗雞、燒鴨、燒鵝
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、麵豉
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

SREP for HD patient in UCH

Educational material

高鈉食物話你知
影響健康後悔遲



UCH Renal Unit
戒鹽行動組 2013/4

低鈉飲食好煮意
新鮮食物健康D



UCH Renal Unit
戒鹽行動組 2013/4



香茅雞翼 (4人份)

材料: 雞中翼 12隻、西芥 4條 (切段)
調味料: 麵粉適量、糖 1茶匙、
酒 1湯匙、蒜蓉 1湯匙、青檸汁 1/2茶匙

做法:

- 雞翼洗淨, 抹乾
- 加入西芥、糖、酒、蒜蓉、青檸汁
拌勻醃 1小時, 如時間許可,
醃過夜
- 焗爐預熱 200 度
- 醃好的雞翼均勻沾上一層薄薄的
麵粉, 然後按序的那面煎上,
排在焗盤上
- 焗 20-30 分鐘至全熟或全熟



柚子蜜汁烤魚柳 (4人份)

材料: 冰鮮魚柳 2條、柚子蜜 2湯匙
調味料: 黑胡椒粉少許、玫瑰露酒
1湯匙、迷迭香少許

做法:

- 急凍魚柳溶雪後, 洗淨抹乾待用
- 加入黑胡椒粉、玫瑰露酒、迷迭香
平均抹在魚柳表面及底部
- 焗盤刷上少許橄欖油
- 焗爐預熱 180 度, 烤魚柳 8分鐘
- 在魚柳表面及底部均勻刷上
柚子蜜
- 反轉魚柳, 再以 180 度, 烤 8分鐘



薑蔥牛肉炒蛋 (4人份)

材料: 牛肉 250克、蔥 5根 (切段)、
紅辣椒 2隻 (切絲)、蒜蓉 2顆 (切碎)、
雞蛋 4隻、薑 1片 (切絲)

調味料: 米酒 1茶匙、糖 1茶匙、麻油 1茶
匙、粟粉 2茶匙、鹽 1/2茶匙

做法:

- 牛肉加入米酒、糖、麻油、粟粉醃
15分鐘
- 雞蛋加入鹽打勻
- 起鑊加入適量油, 把蔥、蒜蓉、薑爆香,
最後放入牛肉
- 炒牛肉至八成熟, 撈起瀝乾水和油
- 將牛肉加入蛋料, 將全部材料炒勻, 蛋
料推至煲底凝結, 上碟加紅辣椒絲裝飾

Low Sodium food recipe



High and low Sodium food posters

Patient education movie

SREP for HD patient in UCH

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

SREP for HD patient in UCH

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.