

低磷飲食

■ 什麼是高血磷

由於腎功能的損傷嚴重，導致從食物吸收的磷會累積在體內而無法排出，造成磷酸鹽滯留。血磷高於5.5mg/dl即是高血磷症，當血磷過高時，會相對使血鈣降低而造成許多合併症，所以對慢性尿毒症患者，高血磷症是很嚴重的疾病，必須確實去預防及治療。

■ 血磷過高的原因

- 透析不足。
- 攝取太多含磷的食物。
- 降磷藥物服用方式不正確或忘記吃藥。
- 重度代謝性酸中毒。
- 感染。

■ 血磷過高的症狀

長期會造成次發性副甲狀腺機能亢進，造成軟組織鈣化，導致高鈣血症、骨骼病變、骨頭疼痛、骨折。也容易有嚴重皮膚癢的情形，引起心律不整、心肌病變、心臟無力；在血管則容易引發血管鈣化、硬化。

■ 預防方法

- 按時服用磷結合劑，可以降低食物中磷的吸收，吃的時候應該咬碎和食物一起食用，才可發揮降磷的作用，所以飯前可以先將磷結合劑分成4~5小塊以上，每吃一兩口食物即配上一小塊一起咬碎吃下，當飯或食物吃完，磷結合劑也剛好吃完。



■ 磷含量較多的食物應避免食用：

	適量選用	建議少吃	避免食用
主食類	白飯、饅頭、白吐司、白麵	麥片、薏仁、紅豆、綠豆、蓮子	糙米、胚芽米、麥粉、即食燕麥粥、牧草粉
肉、魚類	新鮮肉、魚、豬血、鴨血	吻仔魚、草蝦	內臟類、紅蟳、蝦米
豆類	豆花、豆腐（皮）、豆漿	凍豆腐、臭豆腐	黑豆、素火腿、素雞、雞蛋豆腐
蛋類	蛋白	全蛋	蛋黃、魚卵、烏魚子
乳製品	腎病專用配方	優酪乳、鮮奶、養樂多	奶精、奶油球、羊乳片、起司、乳酪
加工調理品		肉鬆、魚鬆	虱目魚丸、香腸、貢丸、加工餃類、培根（添加磷鹽）
零食、堅果類			花生、瓜子、菱角、五穀粉、蠶豆、腰果、乳酸菌球、芝麻粉
嗜好性飲料			可樂、沙士、啤酒、三合一咖啡
調味料			沙茶醬、芝麻醬、蠔油
健康食品			卵磷脂

- 食物加工品含磷量高，盡量避免食用，例如：香腸、火腿、起司類食物、發酵麵包糕點、汽水、啤酒、養樂多、優酪乳、鮮奶、濃肉汁（湯）、雞精、肉類乾製品、雞蛋豆腐。
- 選用洗腎病人專用奶粉。
- 多選用新鮮雞、鴨、魚、肉（豬的里肌肉含磷低）及嫩豆腐、豆包等黃豆製品為蛋白質來源。
- 保持排便順暢。
- 維持規律血液透析。



■ 複習一下

問題1： 不需按時服用磷結合劑，即可降低食物中磷的吸收。

問題2： 食物加工品含磷量高，盡量避免食用，例如：香腸、火腿等。

問題3： 多選用新鮮雞、鴨、魚、肉（豬的里肌肉含磷低）及嫩豆腐、豆包等黃豆製品為蛋白質來源。

正確答案

問題1：X

問題2：0

問題3：0

參考資料：

衛生福利部國民健康署（2018，1月）·慢性腎臟病健康管理手冊。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1157>Narasaki, Y., & Rhee, C. M. (2020). Dietary Therapy for Managing Hyperphosphatemia. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology: CJASN*, 16(1), 9–11.

<https://doi.org/10.2215/CJN.18171120>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1901

制訂單位 / 日期：血液透析室 / 111.12.24

PFS-8100-630

