

## 腎臟病飲食

本飲食是針對腎臟疾病不同分期及治療方法，將飲食中的蛋白質、磷、鈉、鉀、水分加以調整的飲食。對於早期腎功能不全者，若能適度限制飲食中的蛋白質及鈉、磷、鉀離子，可延緩腎功能之衰竭。若洗腎患者血磷、血鉀偏高亦需限制飲食中磷鉀的攝取。

### 適用對象

1. 腎功能不全、慢性腎衰竭、尿毒症。
2. 各種透析治療。
3. 高血磷症、高血鉀症。

### 飲食原則

一、維持理想體重：算法=身高(公尺<sup>2</sup>) × 22 ± 10%

#### 二、熱量：

控制蛋白質的同時，須配合足夠的熱量攝取，熱量攝取 30-35 大卡／公斤體重／天，避免體重快速減輕，以維持適當體重為原則。

#### 三、蛋白質：

1. 在限制蛋白質下，必需有 1/2~2/3 以上來自於優質之蛋白質，如：蛋白、魚、肉及黃豆製品，減少使用低生理價蛋白食物，如麵筋、麵腸、烤麩等。

#### ○ 選用高生理價的蛋白質食物



2. 在蛋白質限制下，每日所需熱量可由下列食物提供熱量：

- (1) 低氮澱粉類，如：澄粉、太白粉、玉米粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、西谷米、粉圓等。
- (2) 精製糖，如：砂糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。
- (3) 葡萄糖聚合物，如：糖飴、糊精。
- (4) 油脂類，如：橄欖油、沙拉油等。

#### 四、限制磷飲食原則：



1. 過多的磷會導致腎骨病變與皮膚搔癢，故應限制飲食中的磷含量，延緩腎功能的衰退。
2. 認識含磷高的食物：(依含磷高低排序)
  - (1) 乳製品：鮮乳、乳酪、優格、優酪乳、發酵乳。

- (2)乾豆類：紅豆、黑豆、綠豆。
- (3)全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽。
- (4)內臟類：豬肝、豬心、雞胗。
- (5)堅果種子類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、芝麻。
- (6)其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、卵磷脂。

X 乳品及乳製品	X 全穀類
	

五、限制鉀飲食原則：

- 1.蔬菜：切小段後用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌；避免食用菜湯、精力湯及生菜。
- 2.水果：避免食用高鉀水果，如奇異果、太陽瓜、草莓、哈密瓜、香蕉等；避免飲用果汁。
- 3.飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精、運動飲料等。
- 4.調味品：勿使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
- 5.其他：勿食用濃縮湯及肉汁拌飯。避免食用堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、水果乾及藥膳湯。

X 高鉀水果	X 堅果類
	

六、限制鈉飲食原則：

- 1.若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合限鈉飲食。
- 2.避免加工類食品，如醃製品、罐頭食品等，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等調味用品。
- 3.可利用調味品，如：白糖、白醋、酒、花椒、五香、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等，增加食物的可口性。
- 4.避免過度限制鈉的攝取，以防低血鈉症發生。

O 花椒、八角	O 蔥、薑、蒜
	

### 七、限制水分飲食原則：

- 1.若有寡尿現象(每日尿液量小於 500 毫升)，每日水分(包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)，須以病患前一天(24 小時)的尿量再加上 500 毫升~700 毫升的水份來估計。若有嘔吐、腹瀉或引流，亦應一併紀錄排出量。
- 2.水分控制技巧：
  - (1)用固定容器裝好一天所需的水量。
  - (2)混合檸檬汁結成冰塊止渴。
  - (3)嚼口香糖。
- 3.注意食物中隱藏的水分，如：仙草、愛玉、果凍等，需適量攝取。

### 八、其他應注意事項

- 1.水果的禁忌，應避免食用楊桃。
- 2.勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。
- 3.遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。



### 九、低蛋白點心範例：

#### ❖ 芋頭西米露或杏仁西米露

將西谷米(粉圓)煮熟後加糖及少許芋頭或杏仁汁即可。

#### ❖ 炒冬粉(或米粉)

冬粉(或米粉)先以冷水浸泡，再加油、青菜、蔥等炒熟；亦可涼拌。

#### ❖ 蓮藕羹

蓮藕粉用開水沖泡後，加糖拌勻即可。

#### ❖ 水果涼圓(或芋圓、地瓜圓)

購買現成產品涼圓煮熟後，加上您喜愛且合適的水果及糖即可。

#### ❖ 果凍

將洋菜加水煮化後，加上果汁、水果待涼結凍即可，如：蒟蒻小椰果、茉莉茶凍。

#### ❖ 肉圓、水晶餃及腸粉

其外皮主要成分為地瓜粉及太白粉，於攝取時應避免內餡肉類的攝取。

<b>○ 炒冬粉</b>	<b>○ 芋圓、地瓜圓</b>
