

限鈉飲食

■ 定義

飲食中鈉的含量較一般飲食為低，且鈉的需求量依病情不同而異，可分為2000毫克、1000毫克、500毫克。

■ 目的

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的蓄積。

■ 適用對象

水腫者、高血壓者、腹水者、肝硬化者、心臟衰竭者、妊娠毒血症者、骨質疏鬆者、結石者、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者。

■ 一般飲食原則

- 選擇新鮮的食物，並自行自備。
- 加工產品及烘培食品等皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞、冷凍蔬菜等。
- 選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量。
- 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用。食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量甚高，不適用於腎臟病患者。
- 利用烹調小技巧，以增加食物美味。烹調小技巧如下：狀況，逐漸增加膳食纖維含量，以達到正常標準。
 1. 在烹調時使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味增加風味。
 2. 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜來增添食物的美味。
 3. 中藥材與香辛料的利用—使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、花椒、肉桂等香辛料，可以減少鹽量的添加。
 4. 低鹽佐料的使用—多用酒、蒜、薑、及香草片等低鹽佐料，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
 5. 糖醋的利用—烹調時使用糖、白醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
 6. 鮮味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。



■ 在外用餐應注意下列事項：

1. 了解餐廳食物如何製備；可要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。
 2. 菜名如有醃、燻、醬、滷、漬等文字屬高鈉烹調方式。
 3. 準備開水沖掉食物裡的調味料。
 4. 限制含鹽的調味料使用。
 5. 可選擇蔬菜、水果取代鹹類點心。
- 避免抽菸、飲酒。

■ 食鹽與各類調味品鹽含量的換算表

1 茶匙食鹽(2400毫克)	= 2又2/5 湯匙醬油 = 6 茶匙味精 = 6 茶匙烏醋 = 15 茶匙番茄醬
一公克鹽(400毫克)	= 6毫升醬油(1又1/5茶匙醬油) = 3公克味精(1茶匙味精) = 5毫升烏醋(1茶匙烏醋) = 12毫升番茄醬(2又1/2茶匙番茄醬)

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮