

# 腎臟病飲食

## ■ 目的

- 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

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

## ■ 飲食原則

- **維持理想體重**：算法=身高(公尺)<sup>2</sup> × 22 ± 10%
- **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。
- **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：
  - 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。
  - 精製糖，如：砂糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。
  - 葡萄糖聚合物，如：糖飴、糊精。
  - 油脂類，如：橄欖油、沙拉油等。

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主





■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)
  - 乳製品：鮮乳、乳酪、優格、優酪乳、發酵乳。
  - 乾豆類：紅豆、黑豆、綠豆。
  - 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽。
  - 內臟類：豬肝、豬心、雞胗。
  - 堅果種子類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、芝麻。
  - 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
	

■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
	

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

### ■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。

○ 花椒、八角	○ 蔥、薑、蒜
	

### ■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：
  - 用固定容器裝好一天所需的水量。
  - 混合檸檬汁結成冰塊止渴。
  - 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。

### ■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。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主





以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮



## ■ 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。

○ 炒冬粉	○ 芋圓、地瓜圓
	

- 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，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮