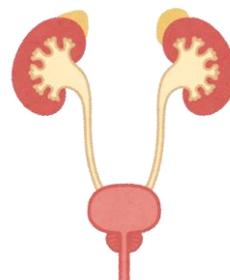


慢性腎臟疾病飲食原則



● 控制蛋白質之原則

1. 控制飲食中蛋白質的攝取量，可減少尿毒的產生，延緩腎功能的衰退。但同時須配合足夠的熱量攝取，以免身體組織分解，增加尿毒的產生。
2. 每日建議攝取的蛋白質，其中 50%~70% 需來自動物性蛋白質或黃豆製品，如：雞、魚、豬、牛、雞蛋、豆腐、豆漿等。
3. 在限制蛋白質下，每日所需的熱量，可由下列低蛋白質食物中，做出可口且熱量高的低蛋白點心，如：

- ✓ 糖：砂糖、蜂蜜、果糖、薑糖。
- ✓ 植物性油脂：大豆油、花生油、橄欖油、芥花油。
- ✓ 低蛋白澱粉類：西谷米、粉圓、藕粉、冬粉、涼粉、粉皮、澄粉、太白粉、玉米粉。

4. 避免低生物價蛋白質含量高的植物性食品，如：

- ✗ 豆類：綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆仁等。
- ✗ 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。
- ✗ 堅果種子類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等。

● 限制磷之原則

1. 限制飲食中的磷含量，避免血磷過高。
2. 含磷高的食物應忌食：

- ✗ 酵母：養樂多、優酪乳、優格、健素糖、酵母粉。
- ✗ 全穀類：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、乾蓮子、綜合穀粉。
- ✗ 內臟類：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝。
- ✗ 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。

3. 每週勿食用超過 2 個蛋黃，奶類可選擇專為腎臟病人設計的配方。

● 限制鈉之原則

1. 選擇新鮮的食物，避免醃漬、加工食品及濃縮食品。
2. 調味料如：鹽、醬油、味精、味噌、烏醋、沙茶、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等須酌量使用，可以白醋、蔥、薑、蒜、肉桂、五香粉、花椒、胡椒粉、香菜、檸檬汁等辛香料代替調味。
3. 外食易攝入較多的鹽、味精等調味料，故應減少在外用餐。
4. 含鈉量較高的食物應忌食：

- × 油麵、麵線、速食麵
- × 紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜（此類食物可少量當配菜用）
- × 加工果汁、水果乾、醃漬水果、蜜餞
- × 罐頭製品、爆玉米花、洋芋片、海苔醬、沙茶醬、乳酪、奶油
- × 運動飲料

● 限制鉀之原則

1. 腎衰竭會降低排泄鉀離子的能力，若血鉀過高即應避免食用高鉀食物。
2. 鉀離子存在各類食物中，易溶於水，故蔬菜切小片川燙後撈起，再以油炒或油拌，可減少鉀的攝取量。食物烹調後，鉀會流失於湯汁中，請勿食用湯汁。
3. 市售低鈉或薄鹽醬油，常將鹽分中的鈉以鉀取代，不宜任意使用，除非在包裝上標有【低鈉低鉀】的醬油才可使用。
4. 含鉀高的食物應該避免經常食用：

- × 湯汁類：濃肉湯、菜湯、肉醬、雞精、牛肉精、人參精。
- × 宜少吃水果類：芭樂、香蕉、楊桃、草莓、哈密瓜、奇異果、木瓜、榴槤、小蕃茄、水果乾、果汁。
- ✓ 可食水果：蘋果、梨子、鳳梨、西瓜、蓮霧、葡萄，一天兩份。
- × 其他：咖啡、茶、可可、運動飲料、巧克力、堅果類、梅子汁、蕃茄醬、棗精宜避免。

板橋中興醫院 關心您!

表單編號:BM012-NU
修訂日期:113.06