

<腎臟病飲食原則>

飲食控制目的

腎臟發生病變時，無法將體內的含氮廢物排出，造成過多的含氮廢物堆積在血中，引起尿毒症，嚴重時尿量減少，導致過多的鈉、鉀離子無法靠腎臟排出體外。因此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、鉀離子的攝取，可延緩腎功能之衰竭。

飲食原則

因每一個人的體型與腎功能喪失程度不同，請依照營養師建議的飲食計畫量食用：

(一)如何攝取適量的蛋白質

早期腎功能不全時，控制飲食中的蛋白質，可延緩腎功能的衰退，其中50~75%來自高生理價之動物性蛋白質，如雞、鴨、魚、豬、牛、羊等肉類、蛋、牛奶，其餘的蛋白質由米飯、蔬菜、水果供給。控制蛋白質的同時，須配合足夠的熱量攝取，若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。

1. 每日所需熱量可由下列蛋白質含量低的食物提供熱量：

- (1) 低氮澱粉類如：太白粉、玉米粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、西谷米、粉圓等。
- (2) 砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等，可加入上述的低氮澱粉類中製作食品，以增加熱量。但合併有糖尿病者，應諮詢營養師。
- (3) 葡萄糖聚合物，如：糖飴、麥芽糊精。
- (4) 油脂類如：橄欖油、沙拉油等植物性油脂。

2. 下列食物植物性蛋白質含量高但利用率低，易產生較多含氮廢物，應避免食用：

(1) 乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆。

(2) 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。

(3) 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。

(二) 飲食限制類別

採低磷飲食

過多的磷在血液中可導致骨骼病變，對於早期腎功能不全者，應限制飲食中磷的含量，可以延緩腎功能衰竭。

認識含磷高的食物：

奶類與乳製品	乾豆類	全穀類	內臟類	堅果類	加工肉食或蛋卵類	其他
						
牛奶、羊奶 優格、乳酪 乾酪、優酪乳 養樂多等乳酸飲料。	綠豆 紅豆 黑豆	蓮子 薏仁 糙米 全麥製品 小麥胚芽	豬肝 豬心 雞胗	瓜子、花生 核桃、腰果 杏仁果 開心果	香腸 火腿 火鍋料 貢丸類 餃類	健素糖、可樂 酵母粉、汽水 可可、卵磷脂 魚卵、巧克力 咖啡、奶茶

採低鉀飲食

當血液檢查鉀離子過高時，需依醫師或營養師建議限制飲食中鉀離子攝取。

認識高鉀食物與減鉀小技巧

少喝湯	調味品	飲料	蔬菜	適量食用水果	其他
1. 不喝濃縮湯 2. 不用菜湯或肉汁拌飯	勿使用低鈉鹽及薄鹽醬油。	避免飲用咖啡、雞精、人蔘精、運動飲料。	1. 蔬菜切小塊用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。 2. 避免食用菜湯、精力湯、生菜。	1. 一天不超過二份(約二個棒球大小)。 2. 避免食用高鉀水果，如香瓜、哈密瓜、桃子、奇異果、草莓、芭蕉、釋迦、榴槤。 3. 禁吃楊桃。	以下含鉀量均高需注意食用：堅果類、巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾、藥膳湯、中草藥等。

採低鈉飲食

認識高鈉(鹽)食物與減鹽小技巧：

1. 食材選擇以新鮮食材為主，養成清淡飲食的習慣。
2. 盡量減少外食。如需外食時，可以用熱開水漂洗多餘的鹽份，與減少湯品的食用。
3. 不額外添加餐桌上的調味如胡椒鹽，辣椒醬、番茄醬、烏醋。
4. 避免以下含鹽份高的食物如表一：

含鹽份高的食物~加工食品

表一

加工肉品	火腿、香腸、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮蛋、鹹蛋、滷味
罐頭製品	醬瓜、肉醬、沙丁魚、鮪魚、豆腐乳
調味料	沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬、烏醋、味噌
醃製蔬菜	榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅干菜
加鹽冷凍蔬菜	豌豆莢、青豆仁、三色豆等蔬菜
其他	麵線、油麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞

限制水分原則

慢性腎臟病患者，若有嚴重水腫，醫師指示需限制水份攝取時，每日水份需以您前一天的尿量再加上500 毫升～ 700 毫升的水份來估計，或以不發生水腫為原則。（每日體重變化不超過0.5 公斤）

1. 避免食用湯汁。如：嚴格限水時，避免食用湯汁、飲料
2. 儘量以固體食物取代流質食物。如：乾飯比稀飯適合
3. 滋潤口腔技巧。如：可以以漱口方式或含小冰塊、清涼口香糖、檸檬片解渴
4. 把每日所要攝取的水分裝於瓶中，能有效控制水份攝取

以下為常見容器之容量

認識 容量



5000 毫升



850 毫升



600 毫升



750 毫升



360 毫升



240 毫升



150 毫升

備註：圖表摘自衛生福利部國民健康局-慢性腎臟病健康管理手冊(107年)



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號