

<慢性腎臟病的飲食>

如何吃可以保護腎臟

- 1 含鹽高的食物，盡量少吃，血壓要正常:加工肉品、罐頭製品、調味料、醃製蔬菜、加鹽冷凍蔬菜、其他：麵線、油麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞等食物。
- 2 在能維持良好營養狀態下，適量減少蛋白質食物。
 - 2.1 少吃會增加尿毒素的低生物價蛋白質：麵筋、麵腸、麵輪、烤麩等麵筋製成的食品，腰果、松子、杏仁、夏威夷果、花生、瓜子等堅果類與芝麻、綠豆、紅豆、蓮子、薏仁、皇帝豆、蠶豆、碗豆等要少吃。
- 3 選擇高品質的蛋白質:蛋、豬肉、雞肉、魚肉、牛肉、羊肉、鴨肉等肉類、豆腐、豆乾、豆包等黃豆製成的食品。(慢性腎臟病第三期以前原則上不需要減少蛋白質的攝取量，與一般健康飲食的蛋白質建議量相同)。
- 4 米飯麵食類等主食的量也要控制:慢性腎臟病患最好以米飯為主食少吃麵。
 - 4.1 低生物價蛋白質:麵包、餅乾、蛋糕等麵粉製品與蓮藕、芋頭、馬鈴薯、南瓜等澱粉含量高的食物，也都含有大量的低生物價蛋白質。
- 5 提供能量的食物與營養品要吃夠，營養才會好:慢性腎臟病患者在第四期後，如果有減少蛋白質食物的攝取，但是沒有補充能提供熱量但不含蛋白質的食物時，就會因為熱量攝取不足，導致營養不良，代表營養狀態指標的血液白蛋白濃度就會下降。
 - 5.1 提供能量又不會產生尿毒素:慢性腎衰竭第四期限制蛋白質，可以補充地瓜(水煮)、米粉、冬粉、粿條、太白粉、番薯粉、藕粉、澄粉、粉圓、西谷米等這一類的食物。
- 6 少吃易導致高血磷的食物: 燉補品、肉(菜)汁、肉燥、雞湯、火鍋湯、奶類製品、醃製品、花生、瓜子、腰果、核桃、杏仁果、開心果、夏威夷果等堅果類、五穀米、糙米、燕麥奶、八寶粥、綜合穀粉。
- 7 含鉀高的水果也要避免: 蕃茄、奇異果、哈密瓜、香瓜、火龍果、櫻桃、草莓是鉀含量較多的水果，盡量少吃；水果乾、純果汁、果菜汁的鉀離子含量非常高也要避免。

腎臟病前期飲食原則(1-3a 期)

1. 以米飯或五穀根莖類為主，勿以湯汁拌飯。
2. 避免肥肉、雞皮、鴨皮、魚皮等，若無法避免時，應將外皮去皮後再吃。
3. 適量蔬菜可增加飽食感，盡量滴乾湯汁後再吃，就可減少鉀離子的攝取量。
4. 以清湯代替濃湯。
5. 不宜選用高鹽小菜：菜脯、黃瓜醃製類、火腿、香腸等。
6. 選擇湯麵時，少喝湯，可減少鹽分與磷、鉀的攝取。
7. 要有適當含蛋白質食物（如豆腐、豆乾、滷蛋等），營養才足夠。
8. 不在麵中加肉燥，因為肉燥中肥肉比例偏多。

9. 搭配適當量蔬菜，因為蔬菜中纖維質可增加飽食感。
10. 避免額外添加辣辦醬、黑醋或醬油等醬料。

腎臟病晚期飲食原則(3b-5期)

1. 需嚴格限制蛋白質。
2. 攝取足夠維生素及適量礦物質。
3. 含高磷的食物，血磷異常時，慢性腎臟病患者要避免食用：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、健素糖、酵母粉可樂、汽水、可可、魚卵、卵磷脂。
4. 血鉀過高時可採用以下飲食方式，降低鉀離子攝取：飲料、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)、適量食用水果、其他(堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等鉀含量均高，需注意食用)、蔬菜燙過撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯、生菜；不論菜湯或肉湯都含有高量的鉀，且勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯。



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