Q4 血磷太高怎麼辦？

腎衰竭時，磷排泄受阻，但腸道對磷吸收仍正常，造成高血磷症，進而導致骨質病變，所以要限制磷的攝取。

高磷食物

各式牛奶及其製品，糙米、胚芽米、小麥胚芽、燕麥、內臟類、蛋黃、黃豆、毛豆、綠豆、紅豆、黑豆、花生、瓜子、芝麻、松子、腰果、核桃、開心果、栗子、杏仁、酵母粉、花粉、蜂王漿、卵磷脂、可樂、汽水、巧克力、健素糖等

服用磷結合劑時，必須在餐中一起服用。

Q5 腎臟不好為什麼不能吃太鹹的東西？

- 過多的鈉，會增加口渴的感覺，引起高血壓、水腫，進而加重心臟負擔
- 限鹽主要是限制鹽及調味品中的鈉質
- 忌食任何醃製、罐頭及加工食品，應選擇新鮮天然食材



低鈉飲食烹調小訣竅

利用具特殊風味的食材烹調，如糖、白醋、蔥、薑、蒜、花椒、五香、八角、肉桂、檸檬汁、香菜、當歸、紅棗等增加食物的可口性

Q6 如何控制水分的攝取？

- 體內水分過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心臟衰竭及肺水腫
- 每日可攝取的水量＝前一日尿量（24小時）＋ 500～700毫升的水分
- 水分來源包括：飲水、飲料、湯汁、水果食物中所含水分、點滴及藥水等
- 注意食物中隱藏的水分，如仙草、愛玉、果凍等勿過量食用。

Q7 口渴了怎麼辦？



- 先將一日可喝的液體量，用固定、具刻度的容器盛裝，並平均分配飲用
- 少吃醃製及加工食品
- 含硬糖、檸檬汁、嚼口香糖，刺激唾液分泌
- 限量含小冰塊或冰檸檬薄片解渴，勿用咬的
- 用棉棒潤濕嘴唇或漱口後將水吐出
- 擦護唇膏
- 需喝水的藥物一起服用，可減少飲水量

營養諮詢門診(G225診)時間表

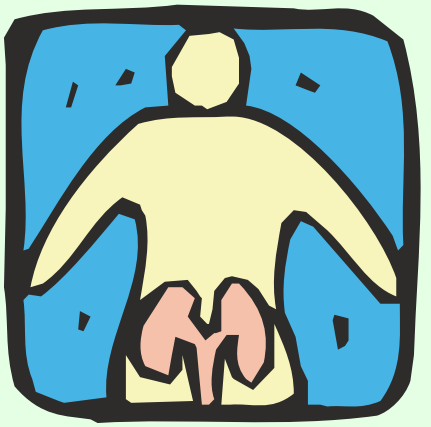
星　期		一	二	三	四	五	六
上午	8:30~12:00	*	*	*	*	*	
下午	2:00~5:00			*			

電話：(02)8966-7000轉1306或 4225
信箱： diet@mail.femh.org.tw
網址：http://depart.femh.org.tw/dietary/

營養關懷系列

腎臟病的飲食治療

低蛋白飲食知多少?



編印單位:營養科
編印日期: 2022年03月01日第三版
全院編碼:亞東醫院出版品
材物編碼: SH435
宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心

亞東紀念醫院 營養科編製

營養問與答

Q1 慢性腎衰竭的病人為什麼需要控制蛋白質攝取？

因攝取太多蛋白質所產生的含氮廢物，腎臟若有病變無法排出就會堆積在血中變成尿毒，增加腎臟負擔。

▶ 含有蛋白質的食物有哪些？◀

食物種類	蛋白質克數	舉例	
乳品類	4	全脂奶粉2湯匙	全脂奶120cc
豆魚蛋肉類	7	肉1兩	蛋1個
全穀雜糧類	2	飯1/4碗	麵1/2碗
蔬菜類	1	青江菜半碗	小白菜半碗

Q2 低蛋白飲食要注意的原則有那些？

1.蛋白質限制的量依病情及治療而異，可找營養師為您個別設計。
2.需攝取足夠熱量，以免體組織分解，增加含氮廢物的產生。
3.建議的蛋白質量，須1/2～2/3來自高生物價的動物性蛋白質，如乳品類、黃豆製品、魚、蛋及肉類等。
4.低生物價的植物性蛋白質，如全穀雜糧類及蔬菜類，需按計劃食用。
5.避免食用下列含低生物價蛋白質的食物：
（1）紅豆、綠豆等乾豆類。
（2）麵筋、麵腸等麵筋製品。
（3）花生、瓜子、核桃、腰果等堅果類食品。



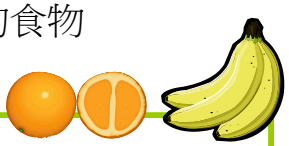
6.可利用低氮澱粉類（如澄粉、藕粉、冬粉等）、糖及油脂等做出低蛋白點心。
7.建議不要食用楊桃，因其中含有某種神經毒素，腎臟無法排出。
8.遵照醫囑限制磷、鉀、鈉或水分。
9.勿亂服用偏方或中草藥加重腎臟負擔。

Q3 血鉀太高怎麼辦？

腎衰竭時，會降低排泄鉀的能力，若攝取過量鉀離子，會造成高鉀血症，引起心律不整、四肢發麻、意識不清，甚至死亡。

- ◆攝取足夠熱量，以防肌肉分解，造成高血鉀症
- ◆避免便祕，以增加鉀離子由糞便排出
- ◆避免攝取含鉀量高的食物

高鉀食物



莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、竹筍、生菜汁、木瓜、哈密瓜、香瓜、小蕃茄、甜桃、奇異果、釋迦、榴槤、脫水水果、未經煮熟的各式肉類及海產、濃肉湯、雞精、牛肉精、人蔘精、咖啡、茶、運動飲料、蕃茄汁、精力湯、小麥草汁、堅果類、巧克力、藥膳湯、低鈉鹽、薄鹽醬油等

低鉀飲食烹調小訣竅



1.鉀離子易溶於水，將蔬菜切絲、片、塊，於烹調前泡水或用熱水燙過撈起再烹調
2.食物須煮熟後再食用，切勿生食，其湯汁亦不宜食用（鉀流失在湯中）