血液透析飲食

定義

本飲食是針對腎臟疾病接受血液透析治療者，供應足量蛋白質及將飲食中的蛋白質、磷、鈉、鉀、水分加以調整的飲食。

目的

提供足夠的營養及蛋白質，矯正體內水分、電解質平衡，並維持適當營養狀況，減少透析併發症的發生或降低因透析所產生的不適，提升生活品質。

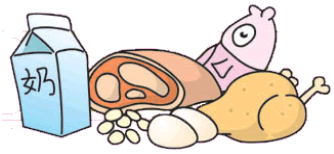
一般飲食原則

一、熱量：

足夠熱量的攝取以維持理想體重,每日熱量的攝取約每天每公斤體重 30~40 大卡。

二、蛋白質：

1. 足夠的蛋白質攝取可提升營養狀況，降低罹病率，每日蛋白質的攝取量約每天每公斤體重 1.0 ~ 1.2 公克。
2. 以優質之蛋白質來源為主，如：奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品，其餘蛋白質由全穀根莖類及蔬菜類提供。



三、限制磷飲食原則：

1. 對於腎功能不全者，早期適度限制飲食中磷的含量，可延緩腎功能的衰退，並預防腎骨病變的發生。
2. 含磷高的食物：
   (1)乳製品：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳、養樂多、鮮奶、奶粉及奶製品。
   (2)乾豆類：紅豆、綠豆、黑豆。
   (3)全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽。
   (4)內臟類：豬肝、豬心、雞胗。
   (5)堅果類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、芝麻。
   (6)其他(含磷添加物的各式加工食品或天然食品)：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、阿華田、美祿、三合一奶茶、咖啡、啤酒、蛋黃、魚卵、肉鬆、栗子、花粉、蜂王漿、卵磷脂、香腸、火腿、貢丸、魚丸、甜不辣、火鍋料、豆瓣醬、沙茶醬、漢堡肉、重組肉、含魚骨的罐頭食物、洋芋片、烘培食品等。
3. 應養成閱讀營養成分標示的習慣，以避免食用含磷添加物的食品。
4. 服用磷結合劑時必須隨餐一起服用。

四、限制鉀飲食原則：

1. 因鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，可用下列方法減少鉀的攝取量：
   (1)蔬菜：用滾水燙過後撈起，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:聖女番茄、木瓜、哈密瓜、美濃瓜、玫瑰桃、奇異果、草莓等)

(3)肉類：勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯。
(4)飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精及運動飲料等。白開水是最好選擇。
(5)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。
(6)其他：勿食堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯。

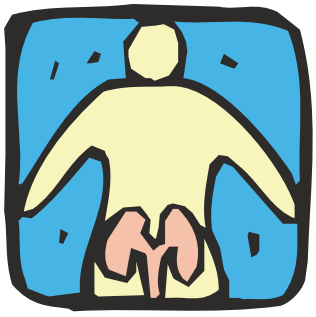
五、限制鈉飲食原則：
1. 若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合限鈉飲食。
2. 避免加工類食品，如醃製品、罐頭食品等，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等調味用品。
3. 可利用白糖、白醋、酒、花椒、五香、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等調味品，增加食物的可口性。
4. 避免過度限制鈉的攝取，以防低血鈉症發生。

六、限制水分飲食原則：
1. 對於慢性腎衰竭病患，若每日尿液量小於 500 毫升，每日水分（包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等）須以病患前一天的尿量再加上 500~700 毫升的水份來估計。
2. 對於血液透析患者,在兩次血液透析其間體重的增加勿超過乾體重之 5%為原則。
3. 水分控制技巧：
(1)用固定容器裝好一天所需的水量。
(2)混合檸檬汁結成冰塊止渴。
(3)食用冰水果切片。
(4)嚼含檸檬酸的口香糖或糖果。
4. 注意食物中隱藏的水分，如：仙草、愛玉、果凍等含水量很高，需適量攝取。

七、對慢性腎衰竭及透析病人，不建議食用楊桃，因其所含成分，可能會引發神經性中毒。

八、勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。

九、遵循醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。



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 SH1012
材物編碼:
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

若有任何疑問，請掛營養諮詢門診

營養科關懷您的健康