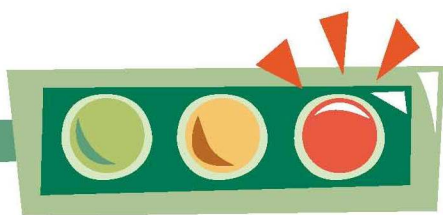


(健康要謹腎)
(飲食停看聽)



慢性腎臟病

營養守則

充足
熱量

低蛋白

低磷

限制
水分

低鈉

低鉀



充足熱量

● 慢性腎臟病患者常因熱量攝取不足，造成營養不良的併發症。慢性腎臟病患者容易因疾病影響，產生代謝性酸血症與發炎反應，所以熱量需要略高於一般人。

● 熱量來源：
9%來自蛋白質，35%以下來自脂肪，其他由醣類提供。

● 足夠的熱量攝取，可防止身體組織蛋白質分解，減少含氮廢物產生。以下為熱量高而蛋白質含量低的食物：

植物性油脂：

黃豆油、橄欖油、花生油等。

低氮澱粉類：

冬粉、米粉、粉圓、粉粿、
太白粉、玉米粉、蕃薯粉、蓮藕粉。

商業產品：

糖飴、粉飴、麥芽糊精
(建議兩碗以上)。



補充熱量小技巧：

以煎、炒與油炸的烹調方式來增加油脂的攝取量，例如炒冬粉、炒米粉。



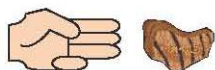
低蛋白飲食

● 腎臟病患者若攝取過多蛋白質，會使蛋白質代謝後的尿素氮等廢物無法完全排出體外，血中尿素氮累積過多時便會引起倦怠、頭暈、無力、噁心、厭食、嗜睡、貧血、搔癢等症狀。

● 蛋白質來源：

1/2~2/3來自高生理價值蛋白質：雞、鴨、豬、牛、魚、蛋、黃豆製品。其他來自米、麵、蔬果。

● 蛋白質攝取不足可能發生營養不良，因此建議每人每天約攝取2~4兩肉類(1兩肉約3手指大小)或每天每公斤體重約0.6~0.8公克的蛋白質。



1兩肉約3手指大小



60公斤體重的人，可吃
 $60 \times (0.6 \sim 0.8) = 36 \sim 48$
公克的蛋白質 (依此換算)

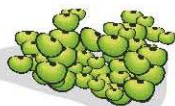
● 蛋白質含量高但利用率低的食品，易產生較多含氮廢物(尿毒)，應避免食用。

少食豆類：

綠豆、紅豆。



麵筋



綠豆

少食麵筋製品：

麵筋、麵腸、烤麩。

少食堅果類：

瓜子、花生、腰果、杏仁果。



花生

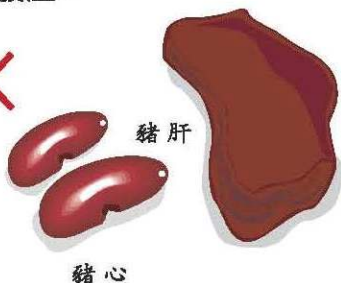


低磷飲食

● 腎功能衰退患者因為腎臟無法適當移除過多的磷，使鈣磷無法平衡，易造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等併發症。

勿食內臟類：

豬肝、豬心、雞胗。

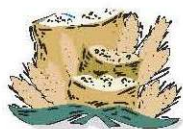


勿食全穀類：

五穀(十穀)飯、蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、麥片(粉)、小麥胚芽、栗子、紅豆、綠豆。



全麥製品



小麥胚芽



栗子

少食乳製品：

優格、乳酪、優酪乳、發酵乳。



優格



乳酪

少磷小技巧：

1. 多選用新鮮肉類
2. 不淋肉湯、少喝大骨湯



低磷飲食

勿食下列食品：

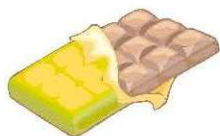
健素糖、酵母粉、可可粉、巧克力、三合一奶茶、咖啡、可樂、沙士、養樂多、冰淇淋、卵磷脂、魚卵、魚(貢)丸。



可樂



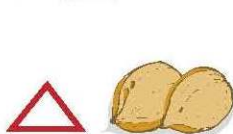
三合一奶茶



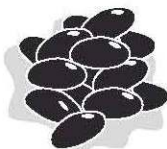
巧克力

少食豆類及堅果類：

黑豆、蠶豆、花生、瓜子、杏仁果、腰果、核桃、開心果、芝麻。



開心果



黑豆



核桃

少食用奶類製品：

鮮奶、奶粉及其他市售營養品。



鮮奶



奶粉

低鉀飲食

● 鉀是維持細胞與肌肉組織功能的重要電解質。如果血中鉀濃度過高，會影響到全身肌肉組織，嚴重者將造成心跳不正常。

● 但如果鉀離子正常，尿量大於1000c.c.的腎臟病患者，則無需限鉀。

勿食低鈉鹽、美味鹽、無鹽醬油：



美味鹽



低鈉鹽



無鹽醬油

◎這些產品是將鹽份中的鈉改用鉀取代，易造成血鉀攝取量過高，可用少許普通鹽、醬油調味。

少食高鉀水果：

美濃瓜、哈密瓜、奇異果、香蕉、蕃茄、玫瑰桃、草莓、芭樂、釋迦、榴槤。



番茄



草莓

少鉀小技巧：

1. 蔬菜用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。
2. 避免菜湯、精力湯、生菜、生魚片。
3. 不喝濃縮湯汁（例如：肉湯、果汁），或者魚、肉、雞湯拌飯。
4. 白開水是最好的選擇。
5. 少沾醬料，例如：沙茶醬、番茄醬、甜麵醬。



低鉀飲食

少食高鉀飲料：

蔬果汁、小麥汁、梅子汁、雞精、人蔘精、運動飲料、藥膳湯、梅子醋。



運動飲料



小麥汁



藥膳湯

少食高鉀加工食品：

蕃茄醬、乾燥水果乾（例如：紅棗、龍眼乾、柿餅、葡萄乾）。



蕃茄醬



乾燥水果乾

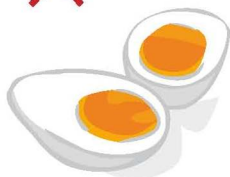


低鈉飲食

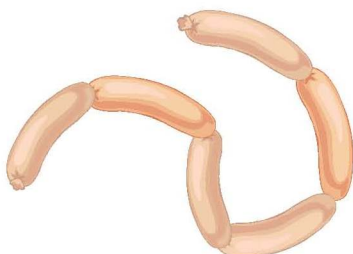
● 食物中鈉的攝取主要來自食鹽，一般每日所需的鈉，約等於5公克食鹽。鈉離子過多將造成水分聚積，導致呼吸急促、憂鬱性心臟病衰竭、高血壓等併發症。

勿食醃製、燻製的食品：

醃製蔬菜(榨菜、酸菜、泡菜、梅干菜、雪裡紅)、火腿、香腸、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮蛋、鹹蛋、過鹹滷味。



鹹蛋



香腸



火腿

少鈉小技巧：

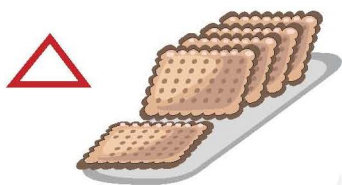
1. 烹調時可以利用白糖、酒、蔥、薑、蒜，增加食物的風味。
2. 外食時，可以用熱開水漂洗掉多餘鹽分。
3. 不添加胡椒鹽、辣椒醬等調味料；不喝湯。



低鈉飲食

少食其他加工食品：

麵線、雞絲麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞。



蘇打餅乾



蜜餞



速食麵

少食罐頭與調味醬：

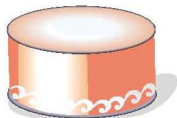
醬瓜、肉醬、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、味增。



醬瓜



蕃茄醬



肉醬罐頭



限制水份攝取

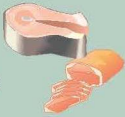





● 對於慢性腎臟病患者來說，體內過多的水分易導致呼吸急促、加劇高血壓、鬱血性心臟衰竭及肺積水。測量自己前一天24小時的排尿量，再加上500~700毫升，即為您每天適當的飲水量，如果有嘔吐、腹瀉或其他體液損失，應將這些情況納入排出量計算。

● 是否需要限制水分攝取，請依醫師指示

● 水分來源：

包括飲水、湯、飲料及各類食物，例如：粥、麵、羹及水果。

食物水分含量列表

肉、魚 60-80%		饅頭 36%	
乾飯 62%		蔬菜 90%	
稀飯 90%		水果 60-90%	

解除口渴小技巧：

1. 減少喝水量或飲水時選用小茶杯。
2. 將水含口中一會兒，再吞下去較有止渴效果。
3. 以含冰塊代替飲用白開水。



營養師的建議

對慢性腎臟病患者而言，攝取足夠熱量是最重要的，尤其需補充低蛋白高熱量食物。由於每個病患病況及生活模式有所差異，因此難以制定適用於所有病患的腎臟病飲食準則。需以均衡飲食為基礎，定期追蹤、進行營養評估，請營養師設計適合的飲食計畫，依情況調整營養素需要量，以避免發生營養不良。做好飲食控制，以保護殘餘腎功能，延緩腎衰竭速度及進入透析的時間。

禁食楊桃：

楊桃含有某種神經毒素，對於尿毒症患者會引起持續性打嗝等不舒服症狀，嚴重時可能會發生抽搐甚至昏迷的情況。

攝取適量的維生素和礦物質：

由於慢性腎不全患者在食用肉類及水果方面受到限制，易造成維生素B群及維生素C的不足，因此應遵照醫師指示補充適量的維生素B和C。

感謝。

台北醫學大學 陳淑子 助理教授

成大醫院 吳紅蓮 營養師

台北榮民總醫院 董萃英 營養師

協助「慢性腎臟病營養守則」審閱校定



慢性腎臟病營養守則諮詢專線
0 8 0 0 - 0 0 9 - 9 8 9
百 特 醫 療 關 心 您