

# 腎臟病 飲食原則

## 控制蛋白質原則：

1. 早期腎功能不全時，給予控制飲食中蛋白質，可以減少尿毒的產生，進而延緩腎功能的衰退。
2. 控制蛋白質的同時，須配合足夠熱量攝取，以維持理想體重為原則。
3. 適量的限制飲食中蛋白質的量，可減少成人腎病症候群患者尿蛋白的產生。
4. 每日建議攝取的蛋白質量，其中 50~70% 需來自高生物價的動物性蛋白質，如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋，其餘的蛋白質由米、麵、蔬菜供給。
5. 米、麵類及其製品、蔬菜均含有相當量之低生物價的植物性蛋白質，不可隨意食用，請依照營養師設計的份量食用。
6. 在蛋白質限制下，每日所需熱量可由低氮澱粉類，如：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉、粉皮、西谷米、粉圓... 等做出可口且熱量高的低蛋白點心。

## 限制磷原則：

1. 對於早期腎功能不全者，早期適當限制飲食中磷含量，可以減緩腎功能的衰退，並預防腎骨病變的發生。



## 限制鈉原則：

1. 若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合限制鈉飲食，應禁食任何醃製及添加鈉鹽的各種加工食品、濃縮食品，每日鹽份攝取量須依照指示食用，烹調時可用白醋、蔥、薑、蒜、胡椒粉、檸檬汁等，來增加食物的風味。
2. 鈉鹽、醬油、味精、味噌、沙茶、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等含鹽量高的調味品須限量食用。
3. 鈉乃人體所需，故限鈉飲食仍需適量攝取鈉，以防低鈉血症發生。



## 限制鉀原則：

1. 腎衰竭會降低排泄鉀離子的能力，但只要腎臟病人排尿量達一千毫升以上，即使飲食未限制鉀離子的攝取通常也不會產生高鉀血的發生。

2. 鉀離子易溶於水，普遍存於各種食物中，蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可以減低鉀的攝取量(但需注意水溶性維生素的流失)。食物經熟煮後，鉀會溶解於湯汁中，故少喝菜湯或避免生食蔬菜。
3. 市售低鈉或薄鹽醬油或半鹽、低鹽等、常將鹽份中的鈉離子以鉀離子取代，不宜任意食用。
4. 除非必要，勿任意限鉀，因為鉀離子攝取量減少與高血壓有相關性。

## 限制水份原則：

1. 體內水份過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心衰竭及肺積水。當少尿及水腫時要限水，每日水份量為前一天尿量再加上 500 ~ 700 毫升的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流亦應一併記錄排出量。
2. 慢性腎衰竭者尤需要注意每日體重勿增減太多。
3. 水份限制嚴格者，應避免湯汁及飲料，以小冰塊解渴，或以嚼口香糖、檸檬片刺激唾液的分泌。
4. 水份的控制，可藉由固定容器裝好一天所需的水量平均分配飲用，或感到口渴時，僅用棉棒潤濕嘴唇或漱口，或擦護唇膏等皆可減少水份的飲用。



## 含磷高的食物

- 奶類：鮮奶、奶粉、優酪乳、優格、乳酪、起司、冰淇淋
- 蔬菜類：草菇、金針菇、香菇等菇類
- 全穀根莖類：五穀(十穀)米、糙米、胚芽米、小麥胚芽、燕麥片、全麥吐司、雜糧饅頭、栗子、紅豆、綠豆
- 內臟類：動物的腦、肝、腎
- 油脂類：花生、花生醬、瓜子、杏仁果、開心果、腰果、核桃、芝麻、芝麻醬
- 其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、沙士、蛋黃、可可粉、巧克力、魚卵、魚(貢)丸、養樂多

### 外食少磷技巧：

1. 多選用新鮮肉品
2. 不淋肉湯、少喝大骨湯



## 含鹽份高的食物

- 奶類：起司
- 蔬菜類：加工品及醃製品，如紫菜、海帶、榨菜、梅干菜、泡菜、筍乾、醬菜、酸菜、雪裡紅。加鹽冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁
- 醃製、燻製、滷製品：火腿、香腸、臘肉、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮蛋、鹹蛋、滷味
- 罐製食品：醬瓜、肉醬、沙丁魚、鮪魚、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬、烏醋、味噌、蠔油
- 其他：麵線、油麵、速食麵、蘇打餅乾、鹹麵包、蜜餞、脫水水果

### 減鹽小技巧：

1. 烹調時可用白醋、蔥、薑、蒜、胡椒粉、檸檬汁等，來增加食物的風味
2. 外食時，可以用熱開水漂洗多餘的鹽分
3. 不額外添加調味料，如：胡椒鹽、辣椒醬等
4. 不喝湯



## 含鉀高的食物

- 水果類：美濃瓜、哈密瓜、木瓜、奇異果、番茄、玫瑰桃、草莓、芭樂、釋迦、香蕉、柳丁、榴槤
- 蔬菜類：紫菜、木耳、菠菜、莧菜、紅鳳菜
- 其他：巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾、藥膳湯
- 飲料：咖啡、茶、雞精、人蔘精、運動飲料

### 禁食：

楊桃(含神經毒)、低鈉鹽、美味鹽、無鹽醬油

### 減鉀小技巧：

1. 蔬菜請先用滾水燙煮過後撈起
2. 避免喝菜湯、精力湯、吃生菜
3. 不喝濃縮湯汁，如：果汁、不使用肉湯拌飯
4. 白開水是最好的選擇



營養師：\_\_\_\_\_ 電話：(02) 2833-2211  
分機：2228