

慢性腎臟病 飲食指導單



疾病管理中心 營養組製作
諮詢專線：(04)7113456#8006、8007
讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2019年11月
修訂日期：2023年10月(二版)
51760-單張-中文-002-02

慢性腎臟病飲食原則：

(一)熱量

以維持理想體重為原則，控制蛋白質攝取的同時，須配合足夠的熱量攝取。

- 熱量攝取每天每公斤理想體重30-35大卡。若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢棄物的產生。

(二)蛋白質

1. 在限制蛋白質狀況下，必需有 1/2-2/3 以上來自於優質之蛋白質，如奶類、魚、蛋、肉及黃豆製品，其餘蛋白質由全穀類及蔬菜來提供。
2. 在限制蛋白質狀況下，可由下列蛋白質含量極低的食物提供熱量：
 - 低氮澱粉類，如澄粉、太白粉、玉米粉、藕粉、涼粉、冬粉、西谷米、粉圓、米粉等。
 - 精製糖，如砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。
 - 葡萄糖聚合物，如糖飴。
 - 油脂類，如橄欖油、沙拉油等。

3. 下列食物所含的植物性蛋白質因其品質較低，在限制蛋白質的情況下需限量使用：

- 乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、花生。
- 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。
- 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。

(三)限制磷飲食原則：

1. 避免選用高磷食物，可延緩腎功能衰退，並預防腎性骨病變的發生。
2. 含高磷的食物：
 - **乳製品**：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳。
 - **全穀類**：山藥、蓮藕、糙米、全麥製品、小麥胚芽、紅豆、綠豆。
 - **內臟類**：豬肝、豬心、雞胗等。
 - **堅果類**：杏仁、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、栗子、芝麻。
 - **其他**：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、卵磷脂、蝦米、吻仔魚等。

3.目前常使用的磷結合劑有碳酸鈣、醋酸鈣及氫氧化鋁。服用磷結合劑必須隨餐一起服用。

4.若血磷偏低，可能與營養不良或治療有關，應與醫師討論。

(四)限制鉀飲食原則：

因鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，所以可用下列方法減少鉀的攝取量：

1. **蔬菜**：用於滾水燙過後撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。

2. **水果**：每日水果不超過 2 個拳頭大小的攝取量。

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、人蔘精及運動飲料等。白開水是最好的選擇。

5. **調味料**：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**：堅果類、巧克力、梅子汁、乾燥水果及藥膳湯等鉀含量鈞高，需注意食用。

(五)限制鈉飲食原則：

1.若有水腫、高血壓或充血性心臟病，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、味增、沙茶醬、辣椒醬、豆拌醬、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、蒜等調味料增加食物的可口性。

4.建議一天的鹽攝取量約 6 公克，避免過度限制鈉的攝取，以防止低血鈉症發生。

(六)限制水分飲食原則

1.原則上不用限水，除非有寡尿現象（每日尿量小於500毫升）。

2.水分控制技巧

- 用固定容器裝好一天所需的水量。
- 混合檸檬汁結成冰塊止渴。
- 食用冰水果切片。
- 使用人工唾液。
- 嚼含檸檬酸的口香糖。

3.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)對於慢性腎衰竭或尿毒症及洗腎病人，不建議食用楊桃，因其所含成份，可能會引起神經性中毒。

(八)勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟衰竭。

(九)遵循醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。

