

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：2025年10月(三版)
51760-單張-中文-002-03

一、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，會引起身體肌肉的分解，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：魚、蛋、肉及黃豆製品等。
- 2.在限制蛋白質狀況下，可選擇下列蛋白質含量低的食物提供熱量：
 - 低氮澱粉類，如：澄粉、太白粉、玉米粉、藕粉、粉圓、冬粉、西谷米、粉台目、米粉等。
 - ◎精製糖，如砂糖、冰糖、蜂蜜等。
 - ◎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減少使用：

- ◎乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆。
- ◎麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。

(三)限制磷飲食原則：

- 1.避免選用高磷食物，易造成腎性骨病變及皮膚搔癢等併發症。
- 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、芝麻。
 - ◎其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、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**：多籽之水果應少吃，如：小番茄、奇異果、果乾、火龍果、木瓜、香蕉。
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**：梅精、中藥、高湯等鉀含量均高，需注意食用。

(五)限制鈉飲食原則：

1. 腎功能不全時，高鈉飲食易造成高血壓、水腫，增加心臟負擔。
2. 避免加工類食品，如醃製品、罐頭食品等，並減少使用調味醬，如醬油、烏醋、味增、沙茶醬、豆拌醬、蕃茄醬等。
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適口性。
4. 建議一天的鹽攝取量約六公克，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，除非有尿毒症之寡尿現象（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)對於慢性腎臟病患者，不建議食用楊桃，因其所含神經性毒素。

(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。

