

透析治療飲食 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-004-02

一、透析治療飲食原則

1.蛋白質：透析時會流失蛋白質，所以蛋白質需要量比未透析時高，血液透析者每日蛋白質需要量為1.1-1.2公克/每公斤體重，腹膜透析者每日蛋白質需要量為1.2-1.3公克/每公斤體重，其中至少一半來自高生物價的動物性蛋白質食物，如雞、鴨、魚、豬、牛、蛋等，其餘的蛋白質由穀類及蔬菜供給。

下列屬低生物價蛋白質含量高的植物性食物，應避免食用：

- ◎綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆仁等豆類。
- ◎麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。
- ◎花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等堅果種子類。

2.磷：過多的磷累積在血中會導致腎性骨病變、皮膚搔癢、副甲狀腺功能亢進，而透析的過程中無法把多餘的磷完全排出，所以除了要「隨餐服用磷結合劑」外，飲食也要**避免以下食物：**

- ◎奶類及奶製品：牛奶、羊奶、優格、乳酪、優酪乳、發酵乳。
- ◎乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆。
- ◎全穀類：糙米、燕麥、全麥製品、芋頭、等。
- ◎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、芝麻等。
- ◎其他：碳酸飲料、乳酸飲料、健素糖、酵母粉、卵磷脂、可可、咖哩、蛋黃、魚卵、肉鬆等。

認識食物中蛋白質含量

食物種類	份量	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)	舉 例
奶類	240毫升	8	120	奶粉 3湯匙
魚肉蛋類 (中脂)	1份	7	75	豬、牛、羊、魚 肉 35公克(約1兩 重)蛋1個
豆製品 (中脂)	1份	7	75	傳統豆腐 2小格 小方豆干 1又 1/4片
主食類 (乾飯)	1碗	6~8	280	粥 2碗、麵 2碗 饅頭 1個

3. **鉀**：血鉀過高易引起心律不整，因此透析患者應避免高鉀食物。鉀離子易溶於水，普遍存在於各種食物中，但只要注意以下飲食，就可減少鉀的攝取量。

◎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。

◎水果：減少食用高鉀水果。

◎飲品：咖啡、茶、雞精、蜆精、人蔘飲品及運動飲料等，白開水是最好的選擇。

◎湯品：藥膳湯、濃湯、肉湯、肉汁等。

◎調味料：低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、低鹽或無鹽醬油。

◎其他：堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、水果乾等。

4. **鈉**：過多的鹽份會造成透析患者高血壓或水腫，建議一天的鹽攝取量約 6 克。可利用糖醋（白糖、白醋、檸檬汁、鳳梨等）或具有特殊香氣的食材（如酒、香菜、蔥、薑、蒜等）來增加食物的可口性。

◎下列食物含鈉量高，宜避免選用：

食物類別	食物
乳品類	乳酪
豆魚蛋肉類	豆腐乳、加味豆干、鹹魚、火腿、香腸、肉鬆、鹹蛋、罐頭等醃製品
主食類	蘇打餅、洋芋片、油麵、麵線、速食麵等
蔬菜類	泡菜、榨菜、梅干菜、雪裡紅、蔭瓜等醃製蔬菜
水果類	各式蜜餞、水果乾、蕃茄汁、水果罐頭等
調味品	味精、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬、豆豉、蠔油、胡椒鹽等
其他	運動飲料、海苔醬、雞精等

5. **水份**：【水份控制技巧】

- 避免食用醃製及加工食品，味精最好不要用，以免容易口渴。
- 先將一天可以喝的水量用固定容器裝好，並且將這些水平均分配飲用。
- 可將一天可以喝的水分一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢溶化。
- 以漱口或以口香糖、檸檬片刺激唾液分泌。
- 避免較甜或含水量高的食物，如布丁、果凍、愛玉、冰淇淋、蒟蒻等。

6. 對於慢性腎衰竭、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。

二、腹膜透析患者飲食注意事項：

腹膜透析在清除水份、鉀、鈉的效果比血液透析好，因此腹膜透析患者在水份、鉀離子及鹽份上的攝取不需要嚴格限制，但若有血鉀過高時，仍需限制鉀離子的攝取。另因可從腹膜透析液直接吸收葡萄糖，故腹膜透析患者要注意避免食用含糖飲料、糖果、餅乾、花生、瓜子、中西式糕餅、油炸食物、內臟等高糖高油脂的食物，以防血糖及血脂過高。

