

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：2025年10月(三版)
51760-單張-中文-003-03

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1.2公克/每公斤體重，腹膜透析者每日蛋白質需要量為 1.2- 1.5 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，其餘的蛋白質由植物性蛋白質提供。

下列屬低生物價蛋白質的植物性食物，應減少食用：

- ◎綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆仁等。
- ◎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**減少以下食物：**

- ◎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、可可、咖哩、蛋黃、蠔油、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
魚肉蛋類 (中脂)	1 份	7	75	豬、牛、羊、魚 肉35公克(約2-3 指寬)或蛋1個
豆製品 (中脂)	1 份	7	75	油豆腐 1 塊、 豆漿一杯(190ml)
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。

◎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：減少食用多籽水果，如小番茄、木瓜、奇異果。

◎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。可利用白糖、白醋、檸檬汁、鳳梨等或具有特殊香氣的食材（如香菜、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】

◎醃製及加工食品少吃，並減少味精使用，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，因其所含神經毒素。

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減少食用含糖飲料、糖果、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。

