

慢性腎衰竭飲食指導

※ 適用症狀

腎功能不全、慢性腎衰竭、尿毒症。

※ 一般飲食原則

一、 足夠的熱量

以維持理想體重為原則，控制蛋白質攝食的同時，需配合足夠的熱量攝取。熱量攝取為每天每公斤理想體重 30-40 大卡。若熱量攝取不足，會引起身體組織的分解，增加含氮廢物的產生。

二、 控制蛋白質

- 1、奶類、蛋、肉類(包括雞、鴨、魚、肉類)及黃豆製品，皆為較優質的蛋白質來源，而麵筋、麵腸類的食物為非優質的蛋白質建議避免。
- 2、麵食類、豆類(紅豆、綠豆、豌豆仁、蠶豆等)為蛋白質含量較高的五穀根莖類，建議盡量減少。
- 3、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子等，為蛋白質含量較高的堅果，建議盡量減少。
- 4、限制蛋白質時，可由低蛋白食物來增加熱量攝取：
 - (1) 低氮澱粉類，如太白粉、澄粉、玉米粉、藕粉、冬粉、西谷米、粉圓等。
 - (2) 精緻糖，如砂糖、冰糖、果糖、蜂蜜等。
 - (3) 油脂類，如沙拉油、橄欖油等。

三、 磷的控制

- 1、對於腎功能不全者，早期適度的限制食物中磷的含量，可延緩腎功能的衰退，並且預防腎骨病變的發生。
- 2、下列食物其磷含量較高，於限制磷的情況下需限量食用：
 - (1) 乳製品，如優酪乳、優格、發酵乳。
 - (2) 乾豆類，如綠豆、紅豆、黑豆。
 - (3) 全穀類，如全麥製品、糙米、薏仁、蓮子。
 - (4) 內臟類，如豬肝、豬心、雞心、豬肚等。
 - (5) 堅果類，如開心果、腰果、核桃、花生、瓜子等。
 - (6) 其它，如酵母粉、卵磷脂、芝麻、健素糖等。

(7) 目前最常使用的磷結合劑有碳酸鈣、氫氧化鋁及醋酸鈣。服用磷結合劑時需隨餐一起服用。

四、鉀的控制

鉀離子易溶於水，並普遍從於各類食物中，所以可利用下列方法減少鉀的攝取量。

- 1、**蔬菜**先用熱水燙過後撈起，再以油炒或油拌。避免食用精力湯(生菜攪打)、菜湯。
- 2、**水果**，草莓、香蕉、哈密瓜、乾燥水果乾等。
- 3、**飲料**，避免飲用濃湯、雞精、運動飲料、咖啡、茶及人蔘精等。
- 4、**調味品**，勿使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽或無鹽醬油。
- 5、其它，如蕃茄醬、梅子汁、藥膳湯等。

五、鈉的控制

- 1、若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合限鈉飲食。
- 2、忌食用含有高鈉加工類食品，如罐頭食品、醃製品等，並謹慎的使用醬油、味精、沙茶、辣椒醬、蕃茄醬等調味料。
- 3、可使用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、香菜、花椒、檸檬汁等、使食物有風味增加可口性。

六、水分的控制

- 1、對於慢性腎衰竭患者，若每日尿量小於 500 毫升，每日水分(包含飲水、點滴、食物、水果等)需以病患前一天(24 小時)的尿量再加上 500-700 毫升的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流，應一併紀錄計算總排出量。
- 2、對於血液透析患者，每日水分攝取量為前一天尿量加 750-1000 毫升。腹膜透析患者每日水分攝取量則建議每天 2000 毫升。
- 3、仙草、果凍、愛玉等含水量很多，需適量的攝取。
- 4、水分控制技巧
 - (1) 用固定容器裝好一天所需水量。
 - (2) 添加檸檬汁結成冰塊止渴。
 - (3) 嚼含有檸檬酸的口香糖或糖果。

(4) 使用人工唾液。

- 七、對於慢性腎臟病患者或尿毒症及洗腎病人，不建議食用楊桃，因其所含成分可能會引發神經性中毒。
- 八、勿亂用偏方或中草藥，以免加重腎臟負擔。
- 九、遵循醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。