



腎衰竭飲食衛教指導

1. 為了減少過多尿素產生和減低腎臟負荷，需限制進食蛋白質食物。
2. 腎衰竭病人如出現高血壓、水腫等病症，需限制鈉質攝取量，限制高鹽份食物如醃製食物，以便控制以上病症。
3. 若出現血液中鉀質過高，需限制進食高鉀質食物，因高血鉀可引致心跳減慢。
 - (1) 食物中鉀質的來源主要來自蔬菜和水果，由於鉀質易於溶於水中，所有蔬菜應先在大量水中浸泡，並在大量水中煮熟，所有菜湯不應飲用。
 - (2) 瓜類含鉀量亦高，亦需避免進食過量。如：胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇、馬鈴薯、硬柿、蕃石榴、香瓜、香蕉、龍眼、葡萄、柳橙、木瓜、火龍果、奇異果等皆是高鉀量之蔬果。
(3) 高鉀食物宜避免或減量食用，但不應一味地避免食用蔬果，導致膳食纖維攝取不足。可攝取低鉀食物。如：蘋果、水梨、鳳梨、蓮霧，可作為慢性腎臟病病人攝取水果時的首選。
4. 腎衰竭病人的血液中磷質容易過高，磷質過高可引致骨骼疾病。應避免過量攝取磷質。如：
 - (1) 主食類：糙米、胚芽米、即食燕麥粥、牧草粉肉。
 - (2) 魚類：內臟類、紅蟳。
 - (3) 豆類：黑豆、素火腿、素雞。
 - (4) 蛋類：蛋黃、魚卵、烏魚子。
 - (5) 乳製品：奶精、奶油球、羊乳片、乳酪。
 - (6) 加工調理品：虱目魚丸、香腸、加工餃類、貢丸、培根、雞蛋豆腐、泡麵。
 - (7) 零食、堅果類：花生、瓜子、菱角、健素糖、蠶豆、腰果、乳酸菌球、芝麻粉、杏仁粉、栗子、核桃。

(8)嗜好性飲料：可樂、沙士、啤酒、**三合一咖啡**。

(9)調味料：沙茶醬、芝麻醬、蠔油。

(10)其他:卵磷脂。

(11)常用食用含磷量表

表一 常用食物含磷量表

食物種類	0~100mg 磷/100 公克食物	100~400mg 磷/100 公克食物	400mg 磷/100 公克 食物
主食類	白飯、煎餅	大麥、小米、胚芽 米、玉米、小麥、 白吐司、牛肉漢堡 肉、冷凍花枝排	燕麥、麥糠
豆類/ 堅果類		花生、杏仁、紅豆、 綠豆	黑豆、黃豆、黑芝 麻、瓜子、薏仁
蔬菜類	蘿蔔乾、長年 菜、莧菜	木耳、玉蜀黍、蘑 菇、香菇、金針	
水產/ 肉類	烏賊、花枝	明蝦、小捲、牛小 排、豬肝、牡蠣、 香腸、豬五花、牛 小排	烏魚子、干貝、柴 魚片、小魚乾
奶類/加 工調理類	高品質鮮乳、調 味乳、養樂多、 低脂優酪乳、中 脂人造奶油、低 鈉鹽	脫脂低乳糖奶粉、 保久乳、沙茶醬、 貢丸、牛肉乾、豆 沙包、紅茶葉、白 巧克力、牛奶軟糖	脫脂強化奶粉、全 脂羊奶粉、全脂奶 粉、脫脂高鈣奶 粉、酵母粉、芝麻 醬、花生醬、綠茶 葉

參考文獻：

高治圻、許巧縈、張芳綺、林彥仲、吳麥斯、陳振文、陳錫賢(2015)·慢性腎衰竭病人的鈣、磷代謝異常之飲食對策·*腎臟透析*·27(3)，107-110。

楊智宇、唐德成(2019)·慢性腎臟病的飲食治療新進展·*內科學誌*，30(2)，65-69。

