

磷的攝取食物分類表衛教指導



1. 對於長期透析病人，血磷的正常值最好維持在 2.6~4.8mg/dl 之間，但是如果高於 5.5mg/dl 以上，即可判定為高血磷。
2. 磷在體內主要的功能是強化骨骼，但由於腎衰竭病人無法正常排泄，所以會堆積在血中造成高血磷症。
3. 一般透析病人會造成高血磷的原因：攝取太多高磷食物、透析不足、降磷藥物沒按時間服用、服用方法不正確等問題。
4. 血磷升高時會造成的不適感有：全身痠痛、四肢無力、皮膚搔癢、血管鈣化、硬化，嚴重時會引發心律不整等問題。
5. 食物分類表：

食物種類	低磷食物 0~100mg/dl	高磷食物 >150~300mg/dl
穀物類	米粉、熟米飯、麵線、麵筋、麵包、低筋麵粉、熟麵	糙米、小麥胚芽、營養米、全麥製品、糯米、燕麥、高筋麵粉
油脂類	豬油、花生油、沙拉油	無
乾貨堅果類	冬粉、花生乳、豆漿	油豆腐、臭豆腐、芝麻、乾蓮子、瓜子花生粉、腰果、栗子、杏仁果、開心果、豆腐
澱粉根莖類	茼蒿、豆薯、馬鈴薯、芋薺、蓮藕粉、菱角、甘薯、芋頭	無
肉類	豬血、豬肉、五花肉、牛肉(半肥)	雞肉、洋火腿、內臟(肝、心)類、香腸、雞肉鬆、牛肉乾、豬肉乾、小魚乾、魷魚絲、柴魚片
水產類	海帶、海蔘、鱈魚、蚵仔、魚丸	鯉魚、旗魚、黑鯛、烏魚、白帶魚、吳郭魚、河鰻、鯊魚、小管、魚鬆、吻仔魚、牡蠣、龍蝦

蔬菜類	綠竹筍、綠豆芽、白蘿蔔、冬瓜、大黃瓜、青椒、青江菜、高麗菜、芹菜、番茄、苦瓜、茄子、花菜、南瓜、洋蔥、波菜、胡蘿蔔、麻竹筍、筴白筍、空心菜、番薯葉、莧菜、韭菜	玉蜀黍、洋菇、豆類(四季豆、長豆、皇帝豆)香菇、乾金針菇、木耳
水果類	西瓜、芒果、鳳梨、番石榴、水梨、香瓜、木瓜、蓮霧、檸檬、荔枝、龍眼、釋迦、葡萄 大部分水果都可吃，但要注意鉀離子及水分量，楊桃絕對禁止	黑棗
蛋與乳製品	蛋白、鮮牛乳	皮蛋、鹹鴨蛋、蛋黃、優酪乳、鐵蛋、冰淇淋、羊乳片、奶精、鮮羊奶
其他	食鹽、蜂蜜、甘蔗汁、白醋、黑糖、太陽餅、牛舌餅	醬油、包種茶、紅茶、綠茶、酵母粉、發酵粉、醃製品、巧克力、筍乾、沙茶醬、即溶咖啡、蛋黃酥

參考文獻：

吳紅蓮、楊麗芬、許遠尹、王郁薇、周雪琦、徐瑋婷(2010)·慢性腎臟病控制高血磷的飲食知識與衛教技巧·腎臟與透析，22(3)，206-209。