



每日飲食指南

腎臟病飲食

定義：

本飲食是針對各種腎臟疾病及其不同的治療方法，將飲食中的蛋白質、磷、鈉、鉀、水分加以調整的飲食。

目的：

腎臟發生病變時，無法將體內的含氮廢物排出，以致造成過多的含氮廢物堆積在血中，引起尿毒症，嚴重時尿液排泄減少，致過多的鈉、鉀離子也無法靠腎臟排出體外。因此，對於早期腎功能不全者，若能適度限制飲食中的蛋白質及鈉、磷、鉀離子，可延緩腎功能之衰竭。若洗腎患者血磷、血鉀偏高亦需限制飲食中磷鉀的攝取。

適用症狀：

1. 腎功能不全。
2. 慢性腎衰竭。
3. 尿毒症。
4. 各種透析治療。
5. 高血磷症。
6. 高血鉀症。

適用原則：

一、熱量

1. 控制蛋白質的同時，須配合足夠的熱量攝取，熱量攝取每天每公斤體重 35-45 大卡，避免體重快速減輕，以維持理想體重為原則。若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。

二、蛋白質

1. 在限制蛋白質下，必需有 1/2~2/3 以上來自於優質之蛋白質，如：奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品，其餘蛋白質則由五穀類、蔬菜、水果來提供。控制蛋白質的同時，須配合足夠的熱量攝取，熱量攝取每天每公斤體重 35-45 大卡，以維持理想體重為原則。若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。理想體重的算法如下： $BMI = \frac{\text{身高}(m^2)}{22}$
2. 在蛋白質限制下，每日所需熱量可由下列蛋白質含量低的食物提供熱量：

- (1)低氫澱粉類，如：澄粉、太白粉、玉米粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、西谷米、粉圓等。
- (2)精製醣，如：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。
- (3)葡萄糖聚合物，如：糖飴。
- (4)油脂類，如：橄欖油、沙拉油等。
- 3.下列食物植物性蛋白質生理價較低，應注意食用：
豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆。
麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。
堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。

三、限制磷飲食原則：

- 1.對於腎功能不全者，早期適當限制飲食中磷含量，可延緩腎功能的衰退。
- 2.認識含磷高的食物：(依含磷高低排序)
 - (1)乳製品：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳。
 - (2)乾豆類：紅豆、黑豆、綠豆。
 - (3)全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽。
 - (4)內臟類：豬肝、豬心、雞胗。
 - (5)堅果類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、栗子。
 - (6)其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、芝麻、卵磷脂。
- 3.若血磷偏低，可能與營養不良或治療有關，應與醫師討論。
 - 4.(1)目前使用的磷結合劑有碳酸鈣、醋酸鈣及氫氧化鋁，皆與餐中一起服用。

四、限制鉀飲食原則：

- 1.減少鉀離子攝取的小祕訣-鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，因此請注意下列原則：
 - (1)蔬菜：切小段後用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。
 - (2)水果：避免食用高鉀水果，如奇異果、太陽瓜、草莓、哈密瓜、香蕉等。以及避免飲用果汁。
 - (3)肉類：勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯。
 - (4)飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精、運動飲料等，白開水及礦泉水是最好的選擇。
 - (5)調味品：勿使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
 - (6)其他：堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯。

五、限制鈉飲食原則：

- 1.若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合限鈉飲食。
- 2.避免加工類食品，如醃製品、罐頭食品等，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等調味用品。
- 3.可利用調味品，如：白糖、白醋、酒、花椒、五香、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等，增加食物的可口性。

4.避免過度限制鈉的攝取，以防低血鈉症發生。

六、限制水分飲食原則：

- 1.對於慢性腎衰竭病患，若有寡尿現象(每日尿液量小於 500 毫升)，每日水分（包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等），須以病患前一天（24 小時）的尿量再加上 500 毫升~700 毫升的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流，亦應一併紀錄排出量。
- 2.對於洗腎患者應以理想體重為原則，每日水分以 750~1000 毫升來攝取。
- 3.水分控制技巧：
 - (1)用固定容器裝好一天所需的水量。
 - (2)混合檸檬汁結成冰塊止渴。
 - (3)嚼口香糖。
- 4.注意食物中隱藏的水分，如：仙草、愛玉、果凍等，需適量攝取。

七、水果的禁忌，應避免食用楊桃。

八、勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。

九、遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。

十、如有血脂過高之情形，請參閱高脂血症飲食原則。

十一、低蛋白點心範例：

❖ 檸檬西米露(粉圓)

將西谷米(粉圓)煮熟後加糖及少許檸檬汁即可。

❖ 炒冬粉（或米粉）

冬粉（或米粉）先以冷水浸泡，再加油、青菜、蔥等炒熟。亦可涼拌。

❖ 蓮藕羹

蓮藕粉用開水沖泡後，加糖拌勻即可。

❖ 水果涼圓(或芋圓、地瓜圓)

購買現成產品涼圓煮熟後，加上您喜愛且合適的水果及糖即可。

❖ 果凍

將洋菜加水煮化後，加上果汁、水果待涼結凍即可，如：蒟蒻小椰果、茉莉茶凍。

❖ 肉圓、水晶餃及腸粉：

其外皮主要成分為地瓜粉及太白粉，於攝取時應避免內餡肉類的攝取。

資料來源：臨床營養工作手冊 行政院衛生署 編印

中華民國 95 年 12 月

圖片來源：行政院衛生署 網站