
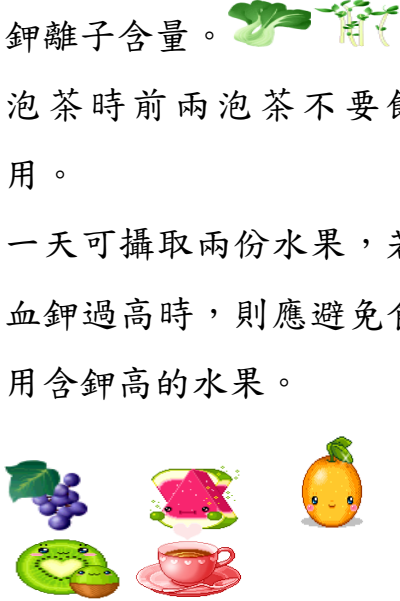



血液透析飲食注意事項



透析病患因腎功能衰退，無法排除體內多餘的水分、鉀、磷離子，所以在飲食要方面要注意，避免攝取過多的水分、鉀及磷含量多的食物，下列為血液透析病患飲食注意事項：

營養素	血液透析 需求量	避免食用的 食物	可食用食物 /攝取方式
熱量 卡/公斤	每公斤體重 約 30-40 卡	飲料、糕餅、冰淇淋、糖果、果汁等含糖量高的食物。 	白米飯、白土司、麵條、饅頭。    
醣類	佔熱量需求量 55~60%		
脂肪	佔熱量需求量 25~30%	動物油及皮， 例如：雞皮、魚皮。	大豆油、橄欖油及其他植物油、瘦肉。
蛋白質 公克/公斤	佔熱量需求 10~15% 每日攝取量 1.1 ~ 1.4 公克 /公斤	植物性蛋白質 ：如米飯、豆類、麵筋、堅果類。	至少需有 2/3 來自高品質的動物性蛋白質，如：蛋、魚、牛肉、豬肉、家禽類、牛奶。 
鹽份 毫克/天	2000-3000 毫克/天	鹽、醬油、烏醋、含鈉調味料及人工醃製品、罐頭食品等宜限制使用，低鈉或無鹽醬油不宜使用（因含鉀量太高）。	可以辣椒、胡椒、八角等辛香料的調味，增加食物的味道。

<p>水分</p>	<p>每日可攝取水分為前一天尿量再加500~800cc的水。 兩次血液透析間體重的增加以不超過乾體重的5-6%為限。</p>	<p>含水多的固體食物如：稀飯、湯麵、豆腐、布丁、果凍、冰淇淋。</p> 	<p>先將每日可喝的水，用固定容器裝好並平均分配。口渴時用棉花棒潤濕嘴唇，無法忍受時再小口喝水。含薄荷糖果或嚼口香糖降低口渴感覺。將每日可喝的水，用一部分混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒於口中慢慢溶化。口渴時可用水漱口或含冰塊來解渴。</p>
<p>鉀 毫克/天</p>	<p>2000 毫克/天 血液透析病人須限制鉀的攝取量。</p>	<p>蔬菜類：菠菜、豆類、莧菜、筒蒿、空心菜等綠色蔬菜及香菇和蕃茄。 水果類：香蕉、榴槤、香瓜、哈密瓜、芭樂、枇杷、酪梨。 乾果類：花生、瓜子、水果乾。 其他：雞精、人蔘雞、肉湯、速食湯、火鍋湯、中藥、茶及咖啡等，須避免食用。</p>	<p>一般蔬菜食用時最好用滾水燙過再食用，減少鉀離子含量。 泡茶時前兩泡茶不要飲用。 一天可攝取兩份水果，若血鉀過高時，則應避免食用含鉀高的水果。</p> 
<p>磷 毫克/天</p>	<p>800-1000 毫克/天</p>	<p>全穀類：全麥、糙米、小麥胚芽等。</p>	<p>飯、麵包、麵條、玉米粉、冬粉、藕粉、涼粉、採用</p>

		<p><u>乾果類</u>：花生、核桃、可可粉、巧克力、開心果。</p> <p><u>內臟類</u>：魚、豬肝、豬心、胰臟、腰子、腦部。 </p> <p><u>海鮮類</u>：蝦子、蛤仔、蚌、牡蠣、螃蟹.....等，不但含高磷，膽固醇也高不宜常常食用。</p> <p><u>酵素類</u>：養樂多、優酪乳、優格、乳酪、健素糖。</p>	<p>低磷鉀奶粉。</p>
--	--	--	---------------



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____