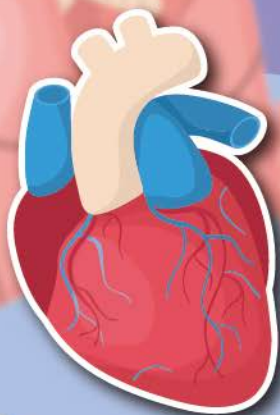




中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital

# Heart Failure 心臟衰竭



飲食  
Diet manual  
手冊



護心飲食原則	01
各類食物鈉含量	02
調味品與食鹽鈉含量換算	03
常見調味料紅綠燈	03
護心低鈉外食選擇	04
水分控制技巧	06
飲食計畫	08
記錄表	09



## 護心飲食原則

當有心臟衰竭時飲食需以均衡飲食為基礎，攝取足夠之熱量及各類營養素並採低鹽（鈉）飲食原則及控制水分的攝取。鈉離子在人體中主要負責調控體內水分的平衡。過多的「鈉」離子會使身體水分累積、高血壓、肺積水、增加心臟的負荷。因天然食材中也有含約1至2公克鹽份，也是鹽、味精、番茄醬、豆瓣醬、味噌、咖哩、干貝醬等調味料的主要成分之一。因此每日鹽勿超過3至5公克相當於1200至2000毫克的鈉。

低鈉飲食守則		含鈉量(毫克/天)	含鹽克數
正常	一般健康成人	2400	6
適量	高血壓	2300	<6
微限鈉	心臟衰竭	1200~2000	3~5
適度限鈉	心臟衰竭合併嚴重水腫	< 1200	< 3

參考資料來源：

衛生福利部國民健康署, Heart Failure Society of America, American Heart Association, Taiwan Society of Cardiology

### 99 低鈉飲食選擇與烹飪技巧

1. 低鈉飲食原則（1公克鹽=400毫克鈉）：建議心臟衰竭者每日限鹽3公克（1200毫克鈉）至5公克（2000毫克鈉），依照病況調整，嚴重水腫時可能需限鹽低於3公克（1200毫克鈉）。
2. 選擇天然食材，以新鮮食物本身的原味為主，避免加工、罐頭及醃製食品，烹調時添加的調味料用量逐漸減少，用量至少減少為原本的一半。

3. 忌食鈉含量高的加工食品，如：麵線、油麵、蘇打餅乾、蜜餞、罐頭製品等。
4. 多善用天然食材的香氣調味，如：蔥、薑、蒜、五香、八角、肉桂、芹菜、香菜、迷迭香、帕西里、羅勒、蒔蘿草、鼠尾草、百里香、檸檬、百香果、鳳梨等調味，增加食物可口性。
5. 減少鈉含量高的調味料使用，如：鹽、醬油、味精、味噌、咖哩塊、番茄醬、豆瓣醬、辣椒醬、XO醬、烏醋、日本調味醋等。
6. 市售薄鹽醬油、低鈉鹽、健康美味鹽等，多數是以「鉀」取代「鈉」，心衰竭同時合併腎臟功能不良者不宜食用。
7. 減少外食或學習外食減鹽技巧。
8. 購買前，仔細閱讀包裝食品上標示的「鈉」含量，選擇鈉含量低的食物。

依據2008年英國食品標準局（FSA）定義每100克食品含鈉 600毫克以上屬於「高鹽」食物請見食品外包裝上的「營養標示」，應禁止食用高鹽食物，而每100克食品含鈉100毫克以下的屬低鹽食物。



心衰竭飲食衛教影片

## 各類食物含鈉量

食物類別	重量 (g) 或毫升 (ml)	含鈉量 (毫克)
白飯	200g	2
稀飯	250g	0.8
	重量 (g) 或毫升 (ml)	含鈉量 (毫克)
蔬菜類平均值	100g	50
	重量 (g)	含鈉量 (毫克)
豆魚蛋肉類平均值	30g (約一份，三隻指頭大小)	20-30
	重量 (g)	含鈉量 (毫克)
水果類平均值	150g	2.5



## 調味品與食鹽鈉含量換算

1公克鹽 (400毫克鈉)	=1又1/5茶匙醬油 =1茶匙味精 =1茶匙烏醋 =2.5茶匙番茄醬 =4.4茶匙甜辣醬	=6毫升醬油 =3公克味精 =5毫升烏醋 =12毫升番茄醬 =22毫升甜辣醬
大約1/2茶匙鹽 3公克鹽 (1200毫克鈉)	=3又3/5茶匙醬油 =3茶匙味精 =3茶匙烏醋 =7.5茶匙番茄醬 =13.2茶匙甜辣醬	=18毫升醬油 =9公克味精 =15毫升烏醋 =36毫升番茄醬 =66毫升甜辣醬
1茶匙鹽 5公克食鹽 (2000毫克鈉) 也就是心友一整天的鹽量上限	=6茶匙醬油 =5茶匙味精 =5茶匙烏醋 =14茶匙番茄醬 =22茶匙甜辣醬	=30毫升醬油 =25公克味精 =25毫升烏醋 =70毫升番茄醬 =110毫升甜辣醬



## 常見調味料紅綠燈



常見調味料中每5公克的鈉含量 (毫克)

低鈉 0~50毫克 (可用)	50~100 毫克 (酌量使用)	100~150 毫克 (盡量少用)	>150毫克 高鈉 (避免使用)
蔥、薑、蒜、白糖、五香、肉桂、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、香蒜、八角、杏仁露、山葵粉、油蔥酥、枸杞	烏醋、蒸肉粉、芥末醬、糖醋醬、番茄醬、海苔醬	烤肉醬、沙茶、牛排醬、壺底油、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、黑豆蔭油、蝦油、醬油膏、蠔油、味噌、咖哩塊、豆瓣醬、辣椒醬、干貝醬、XO醬、酸黃瓜醬、辣豆瓣醬、蠔油

## 護心低鈉外食選擇

依據國人飲食習慣，與1993~1996營養調查結果顯示，台灣男、女性每日鈉攝取量分別為3281及3569毫克，遠超過心衰竭低鈉飲食之建議一天需限鹽1200至2000毫克，因此需謹慎選擇飲食，加強認知，增進低鈉飲食技巧。

外食種類	低鈉	高鈉（避免食用）	認知與飲食技巧
五穀米飯類	白飯、五穀飯 煮玉米、烤地瓜	炒飯、燴飯、滷肉飯 粽子、醬烤玉米	1碗炒飯（200克）含鹽2至3公克 *避免加鹽與醬油烹煮的飯類 *吃飯不額外淋滷肉汁 *燴飯醬汁不全拌入飯
麵食	低鹽湯底煮的湯麵且少喝湯 養生饅頭 低鈉吐司麵包	炒麵、涼麵、麵線羹 肉羹麵、義大利麵 日式拉麵、紅燒牛肉麵 榨菜肉絲麵 水餃、鍋貼、肉包 泡麵 鹹麵包、法國麵包 吐司	湯麵的湯，含鹽0.5至1公克/100毫升，一碗麵約200至500毫升的湯，等於有1至5公克鹽 泡麵一份約5公克鹽 麵包或吐司兩片約1至2公克鹽 *選擇“湯麵或泡麵”時不喝湯 *吃炒麵前，建議熱水刷洗 *水煮水餃，不沾醬油，可沾薑醋汁 *注意鈉量食品標示
主菜肉魚類	薑汁魚湯 清蒸魚 紅棗燉雞 仙草雞（不喝湯）	紅燒肉、三杯雞 豆瓣燒魚、鹽酥雞 廣式燒臘肉、蔥燒鯽魚 火腿片、鹽烤魚 生魚片（沾醬油） 白斬雞（沾醬油） 火鍋肉（沾沙茶醬料） 烤鴨（沾甜麵醬）	乾燒的主菜一般鹽分，一人份的量含1至2公克鹽 *選擇清蒸、煮湯、運用香草類、蔬果及紅棗等湯底之菜色 *少沾胡椒鹽、醬油等調味料

外食種類	低鈉	高鈉（避免食用）	認知與飲食技巧
半葷素類	糖醋涼拌 水果入菜	醬爆雞丁 黑胡椒西芹炒牛柳 客家小炒 蝦仁炒蛋 麻婆豆腐 蟹黃粉絲煲等	半葷素拌炒菜色，一般一人份含鹽約0.5至1公克，如肉絲先經醬料醃或炒時在加醬汁，鹽份都較高，做成勾芡會吃進更多鹽分 *半葷素類如醬料過多過鹹，應少吃，或以熱水涮洗再吃
蔬菜	煮湯的青菜 少鹽炒的青菜	各式醃製醬菜 鹹蛋苦瓜 紅燒冬瓜 乾扁四季豆	一般炒青菜一人份含鹽0.5至1公克 *青菜雖是多吃保健康，但是如加鹽炒過，多吃則會多進鹽。只有無鹽青菜可多吃
湯品	特製無鹽蔬果肉 柴魚等的高湯	西式洋蔥濃湯 味噌湯、蟹肉海鮮羹 佛跳牆、煲湯鍋 加工火鍋料	除甜湯外，所有湯品皆含鹽，喝愈多鹽攝取愈多 湯品中的加工魚漿類加工食品含高量鈉 *心衰竭心友同時需要限鹽及限水，因此，避免湯品為最佳策略
小菜、點心	甜點	醃製醬瓜類、鹽炒花生 滷豆干海帶、蒜醬蜆 皮蛋豆腐、芝麻小魚干 梅汁番茄、蜜餞類	小菜一般口味重，鹽分高，一般酸甜辣而忽略鹽分含量，因此小菜、鹹點心，少吃為宜
飲料	白開水、果汁	番茄汁、運動飲料	注意食品標示
速食、小吃	甜品	比薩、漢堡、 熱狗潛艇堡、肉圓 甜不辣、蚵仔煎 蔥油餅、蛋餅、蘿蔔糕	少量且少吃為宜，尤其少加醬料，如番茄醬、醬油膏等



## 水分控制技巧

**控制水份攝取：（每日總水量＝食物中含水量＋總液體量）**

體內過多的水分易增加心臟的負荷，過多的水分可能會出現水腫或呼吸急促等症狀，因此請遵循醫囑控制每日水分攝取。一般來說，水分攝取建議每日低於1000至1500毫升，除了飲用水、飲料及室溫下呈現液態的食物之外，高含水量的食物也應減少攝取。當身體出現水分累積的問題時，例如：水腫、體重迅速增加、呼吸急促等症狀，更需嚴格控制「鹽」與「水份」的攝取量，然後觀察1至2天體重是否下降。若無改善，應儘速就醫。

### 一、水分控制技巧：

1. 每日起床排尿後使用固定體重計量測體重並記錄。
2. 秤量固體食物重量。
3. 選擇固定容器盛裝每日固體食物以外飲水量，可選用較小的杯子裝水。
4. 配合低鈉飲食，減少口渴。
5. 避免攝取過多湯汁、飲料等。注意飲食中隱藏的水分，如：稀飯、豆花等。
6. 可將水果之液體榨出後不喝果汁只攝取水果。
7. 可使用軟質食物吞服藥品。
8. 安排生活避免因空閒而多喝水。

### 二、飲食水份含量：

1. 液體包含任何室溫是流質狀的東西，如水、冰、湯、冰淇淋、果凍…等。  
不同的食物含有不同的水份含量，在水量控制的狀況下攝取到足夠的熱量與營養素是非常重要的。

2. 秤量每日攝取的食物重量，並記錄。
3. 每日攝取食物重量（不包含液體）×食物水分含量（%）＝飲食中攝取的水量

食物水分含量 (%)	乾飯	稀飯	吐司 (片)	麵條	肉類	豆干	嫩豆腐	雞蛋	蒸蛋
	0.56	0.86	0.34	0.8	0.77	0.65	0.9	0.76	0.9
	水果/果汁	饅頭	牛奶	飲料	蔬菜	瓜類	豆類	根莖類	
	0.9	0.39	0.87	1	0.92	0.96	0.7	0.75	

※高含水量食物：食物中含有許多隱藏的水份，表中食物有較高的含水量 (>0.8)，這類食物中平均含水量約為80%以上，攝取時要注意，避免過量攝取。

### 三、解渴小技巧：

1. 減緩喝水之速度，可用開水漱口，再將水吐出。
2. 可口含冰塊，但需注意冰塊仍然屬於水份，仍需算入水分攝取，應避免攝取過多冰塊。
3. 咀嚼清涼口香糖或喉糖、涼糖（糖尿病病友要選擇不含糖的產品）。
4. 以護唇膏保濕嘴唇。
5. 保持口腔清潔，定時刷牙，並且使用漱口水漱口。
6. 食用口含錠前，務必詳閱營養標示之鈉含量。



## 飲食計畫

姓名  身高  公分

年齡  歲 體重  公斤

每日建議  
營養需要量

每日熱量須要  大卡

每日水份建議量  毫升

餐別 種類	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點	其他
全穀雜 糧類							
豆魚蛋 肉類							
乳品類							
蔬菜類							
水果類							
油脂與 堅果種 子類							

### 食慾不佳時之營養補充建議

當食慾下降及進食量減少時，宜少量多餐，每日六至八餐。另外，可依營養師建議考慮補充濃縮營養品，以改善熱量攝取不足之問題。



## 飲食、體液、尿量紀錄

日期	飲食記錄 (食物與重量)	液體量	尿量

### 參考資料

1. 減鹽(鈉)秘笈手冊，衛生福利部國民健康署編制
2. 衛生福利部食品藥物管理署食品營養成份資料庫
3. 台大醫院心衰竭衛教手冊
4. Acta Cardiol Sin. 2019 May;35(3):244-283.
5. J Acad Nutr Diet. 2018 Dec;118(12):2331-2345.
6. Heart Failure Society of America and American Heart Association of heart failure recommendation.



# MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 營養科服務項目

### 營養諮詢：

1. 一般飲食保健諮詢
2. 生命期營養指導  
    孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期  
    青春期、老年期

住院及門診病人之營養諮詢及衛教  
糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血壓等

減重與增重

社區營養知識宣導



## 住院及門診病人之 疾病營養諮詢、衛教服務

### 營養科住院服務

週一至週五 08:00~12:00  
                  13:30~17:30  
週六          08:00~12:00

### 營養科門診

週一至週五 08:30~12:00  
                  14:00~16:30



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

### 大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

### 中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



2021年11月 一版

中山醫學大學附設醫院 營養科 關心您

