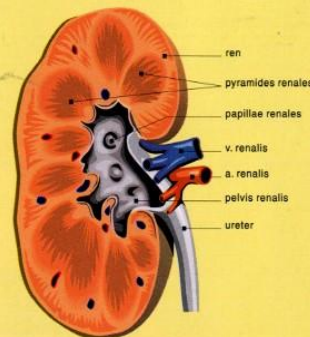


腎臟病



營養手冊



中山醫學大學附設醫院

大慶院區：台中市南區建國北路一段110號

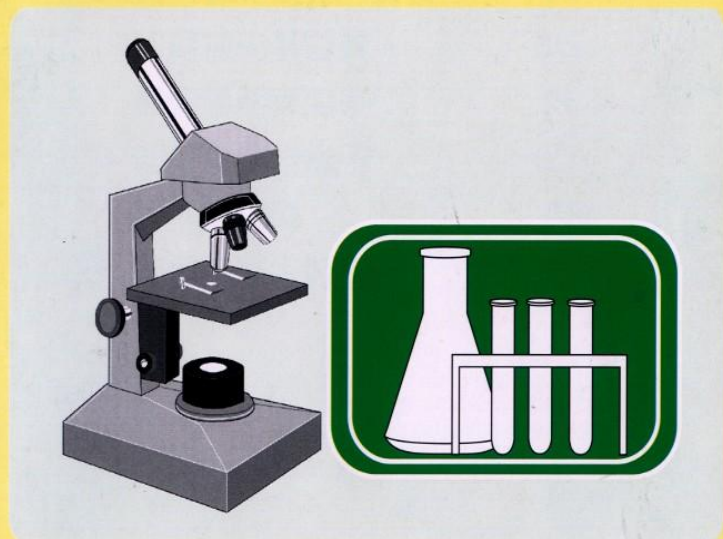
電話：04-24739595

中港院區：台中市西區中港路一段23號

電話：04-22015111

太原院區：台中市太原路三段1142號

電話：04-22393855



中山醫學大學附設醫院

營養科 編制

目 錄

- 腎臟功能評估的檢查………… P2
- 腎病的治療方法………… P3
- 如何補充足夠的熱量………… P4
- 如何補充蛋白質………… P5
- 如何限制鉀離子………… P6
- 如何限制鈉離子………… P7
- 如何限制磷………… P11
- 如何限制水份………… P12

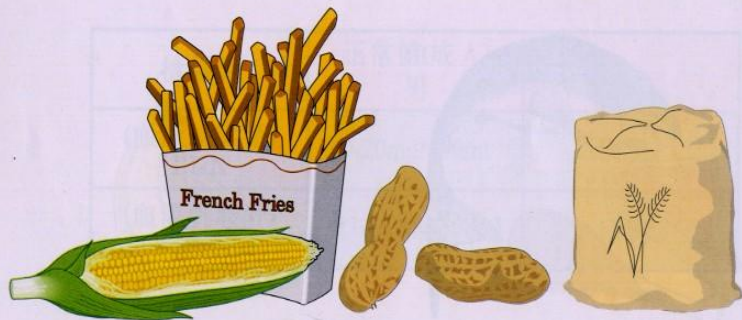




一 · 如何補充 足夠的熱量

在限制蛋白質原則下，米飯類的攝取量受到限制容易造成熱量不足，身體會日漸消瘦，抵抗力變差，所以必需多食用熱量高而蛋白質極低的食物，以補充身體所需的熱量。如

1. **糖類**：將白糖、冰糖、蜂蜜、水果添加在食物、飲料、點心中。
2. **植物性油脂**：沙拉油、花生油、玉米等，烹調時可多用一點，做為熱量補充。
3. **低蛋白澱粉類**：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉皮、西谷米、粉圓等，製作各種可口的點心。



二 · 如何限制蛋白質

1. **飲食蛋白質中須2/3由高生理價蛋白質來供給**，如：牛奶，蛋類，雞，鴨，魚，肉來供給。
2. **1/3蛋白質由低生理價值的植物蛋白質**：
米飯、麵粉製品（麵包、饅頭、餅乾、麵條）、玉米、蕃薯、芋頭、馬鈴薯、蔬菜、水果供給。
請依照營養師之設計之份量，不可隨意食用。
3. **低生理價值的植物蛋白質食物宜限制食用**：如
豆製品：豆腐、豆干
核果類：瓜子、核桃、腰果、花生、栗子。
麵筋類製品：麵腸、烤麩、麵筋。



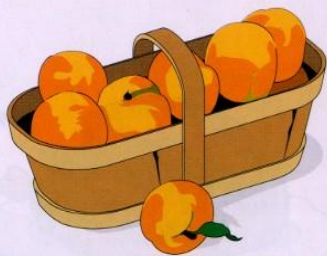
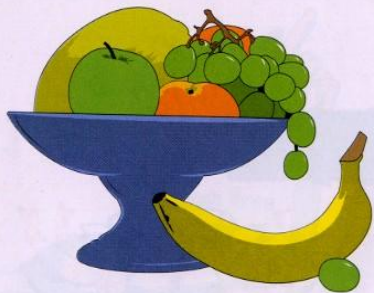
三・如何限制鉀離子

鉀廣泛存在於肉類、深綠色蔬菜及水果中，當腎功能不全時，無法將多餘的鉀離子排出，造成血鉀過高、心律不整、心臟衰竭。

1. 含鉀量高的蔬菜如：蕃茄、南瓜、芹菜、芥菜、紅蘿蔔、竹筍，應少選擇並且避免生食。

若血鉀過高者，蔬菜可用滾水燙3分鐘撈起再用油炒或油拌，以減少鉀的攝食量。

2. 鉀含量過高的水果須限量食用如：蕃石榴、柳橙、橘子、龍眼、枇杷。



四・如何限制鈉離子

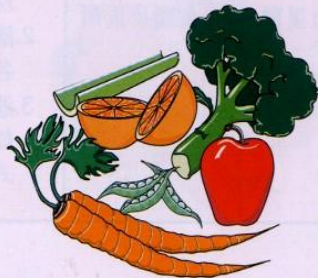
鈉是食鹽的主要成份，並富含於醬油、味精、蕃茄醬、烏醋、味噌等調味中。當腎功能不全時，無法將體內過多的鈉離子排出，造成高血壓、水腫肺積水，增加心臟負擔，日久容易導致心衰竭。

一・食物選擇

食用種類	天然食品 (可選擇)	加工食品 (少選擇)
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品	乳酪
肉、魚蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	1. 加鹽或燻製的食品： 如中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 2. 罐製食品、肉醬、肉燥、各種魚罐頭。 3. 速食品及其他成品： 如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。



食用種類	天然食品 (可選擇)	加工食品 (少選擇)
主食類	米飯、冬粉、 米粉、自製麵 食	鹹麵包、蘇打餅乾、甜鹹餅乾 、蛋糕、蛋捲、奶酥等西點。 麵線、油麵、速食麵、速食米 粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
水果類	新鮮水果	1.乾果類：如蜜餞、脫水水果。 2.各種罐頭水果，及加工果汁如 蕃茄汁等。 3.果汁奶粉。
蔬菜類	新鮮蔬菜 (芹菜、紅蘿 蔔、海帶、紫 菜，等含鈉量 較高，不宜大 量攝取)	1.醃製酸菜：如榨菜、酸菜、 泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜 、雪裡紅、蘿蔔乾、筍乾等。 2.冷凍蔬菜：如豌豆莢、青豆 仁等。 3.加工蔬果汁、玉米醬，及各 種加鹽的蔬菜罐頭。



食用種類	天然食品 (可選擇)	加工食品 (少選擇)
油脂類	植物油如，沙 拉油、花生油 、紅花子等	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃 醬等。
調味品	蔥、薑、蒜、 白糖、白醋、 肉桂、五香、 八角、可仁露 、香草片等。 辣椒、胡椒、 咖哩粉等刺激 品宜酌量食用 。	蒜鹽或花椒鹽、豆瓣醬、沙茶 醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜 麵醬、豆鼓、味噌、芥菜醬、 烏醋等。
其他	太白粉	雞精、牛肉精、海苔醬、速食 湯、炸洋芋片、爆米花、米果 、油炸粉、運動飲料、碳酸飲 料(如汽水、可樂)





2. 每日可食用鹽 _____ 公克 (約 _____ 茶匙)

※其他調味品與食鹽代換量參考：

1 公克鹽 = 6 cc 醬油 (1 1/5 茶匙)

= 3 公克味精 (1 平茶匙) = 5 cc 黑醋 (1 茶匙)

3. 注意事項

低鈉飲食因鹽需限制，食物較易淡而無味，建議可採下列烹調方法如：

放些白糖、白醋、或添加蔥、薑、蒜、五香、肉桂、花椒、香菜、檸檬等使食物有其他風味，或用蒸、燉法，保持肉類鮮味，增加食物可口性。

市售的低鹽醬油（薄鹽醬油、淡鹽醬油），是以鉀取代鈉，故慢腎衰竭、尿毒症患者不宜食用。

內臟類（如肝、胗、腰子、心、腦等），部份海鮮類（蝦、蛤、蚌、牡蠣、螃蟹等），不但含鈉高，膽固醇也高，不宜常常食用。

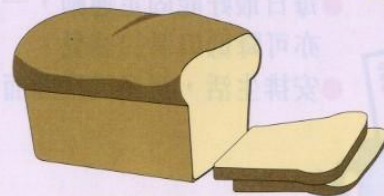
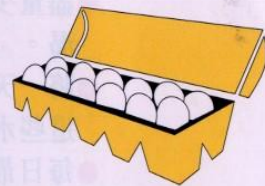
低鈉飲食並非無鈉飲食，故不可完全不吃鹽。量的方面請與營養師討論。

五·如何限制磷



磷廣泛存在食物中，含量較多的如：酵母（健素糖）、內臟、全穀類（糙米、全麥麵包）、豆類、堅果類、蛋黃、肉類、奶類。

可服用磷結合劑可以減少磷的吸收。





六·如何限制水份

尿毒症患者，其尿量往往比前減少了許多，若鹽份和水份攝取過多，易造成過多水份堆積在體內，增加心臟的負擔，導致水腫、腹水、心衰竭。

1. 避免喝過多湯汁、飲料、稀飯及爛麵並配合限鈉飲食。

2. 試用下列方法解渴

- 用水漱口，再將水吐出。
- 夏天可以口含冰塊。
- 嚼清涼口香糖。
- 盡量少吃醃製及加工制品，以免容易口渴。
- 將一天可喝的水用固定容器裝好，並將這些水平均分配飲用。
- 每日最好能固定運動，一來可促進排汗亦可降低口渴的感覺。
- 安排生活，避免因空閒而多喝水。

