



我有心臟衰竭，飲食該注意什麼？

採 低鈉飲食 原則

定義

正常飲食每天含鈉量約3–6公克，而限鈉飲食乃飲食中鈉的含量較正常含量低，依病情不同，可分為：

限鈉飲食的等級

等級	病情	含鈉量(毫克/天)	含鹽克數
不額外加鹽	輕度高血壓；輕度水腫	4000	10
微限量	高血壓；肝硬化合併水腫	2000	5
適度限鈉	鬱血性心臟衰竭	1000	2.5
嚴格限鈉	鬱血性心臟衰竭	500	1.25

出自：Applied Nutrition Therapy P.639

鈉是什麼？

鈉是礦物質的一種，是人體調解生理機能不可或缺的元素。攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞虛弱倦怠的現象。鈉可以從自然食物、加工食品調味料或某種藥物中獲得，而其最重要的來源是食鹽，食鹽中約有40%的鈉，即一公克食鹽中含有400毫克鈉。

調味中鈉含量如何換算呢？

- 1 茶匙食鹽（約含2000mg鈉）
- = 2 湯匙醬油
- = 5 茶匙味精
- = 5 茶匙烏醋
- = 12.5茶匙（4 湯匙）番茄醬

資料來源：Heart Failure Society of America、American Heart Association



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

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