

水分控制技巧

控制水份份攝取：（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。