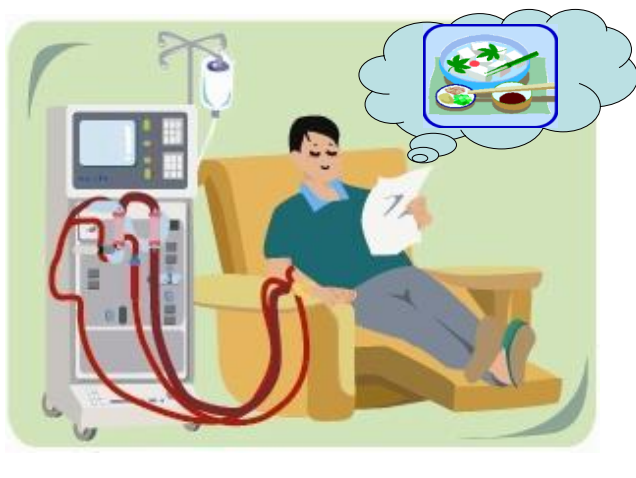


# 血液透析病人 飲食之注意原則



## ■ 血液透析病人飲食注意原因

- ✦ 腎臟像濾水器，可將血液中廢物與水份過濾後才給身體細胞用。腎臟功能如果下降，則無法排掉體內廢物與水份。
- ✦ 兩次透析間的體重不要增加太多，因體重增加太多必須大量脫水，容易引起血壓降低。

## ■ 血液透析病人飲食注意種類

### ● 足夠的蛋白質

- ✦ 血液透析患者建議 1.2 克/公斤/天蛋白質。
- ✦ 儘量選優質蛋白質，動物性蛋白質如：牛肉、豬肉，深海魚類：鮭魚、鯖魚、蛋白。
- ✦ 黃豆製品類亦屬於優質蛋白質。

### ● 足夠的熱量

- ✦ 熱量來源：適量的米飯、麵食、脂質。
- ✦ 多採用植物油烹調。

## ● 鹽的控制

- ✦ 烹調時可採用：蔥、薑、蒜、糖、酒...等，增加食物口感。
- ✦ 應忌食任何醃漬品、罐頭等加工食品如：味素、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬...等食物。

## ● 水份的限制

- ✦ 每次洗腎，體重增加不可超過乾體重 5%。
- ✦ 每天測量體重，每天體重變化 < 1 公斤。

## ● 鉀的控制

- ✦ 正常鉀離子範圍:3.5-5.0mmol/L
- ✦ 血鉀過高會引起心律不整、心臟麻痺。
- ✦ 除非高血鉀，才需控制鉀的攝取。
- ✦ 若有高血鉀，所有蔬菜燙過 1 次再油炒。
- ✦ 高鉀水果如下：  
各種濃縮果汁及水果乾如龍眼



乾、榴槤、釋迦、桃子、香蕉、奇異果、仙桃、龍眼、櫻桃、木瓜。

✚ 低鉀水果如下：



蘋果 西瓜 水蜜桃



水梨 柑橘 蓮霧



芒果

● 磷的控制

✚ 磷廣泛存在一般的食物中，所以服用磷結合劑如：鈣片、胃乳片...等可減少食物中磷的吸收。

✚ 如磷、鈣不平衡，會引起副甲狀腺機能亢進、骨頭病變...等。

✚ 常見高磷與低磷食物

食物種類	低磷食物	高磷食物 (不建議食用)
蛋類	蛋白	蛋黃、鵝蛋
奶類		鮮奶、奶粉、優酪乳、羊奶、蛋糕
豆類	豆漿	雞蛋豆腐、青豆、豆皮、刀豆、蠶豆、綠豆、紅豆、五香豆干
肉類	豬里肌肉、吳郭魚、白鯧、蛤蠣、海參、鱔魚	動物內臟、肉類加工品(肉鬆/肉乾/火腿/香腸)、蝦米、魷魚、含骨頭的魚類(吻仔魚)
五穀類	甘薯、蓮藕粉、馬鈴薯、冬粉、	營養米、糙米、胚芽米、燕麥、薏仁、蓮子、麥片、玉米
堅果類		花生(粉)、瓜子、核桃、腰果、開心果、葵花子、杏仁

其他	粉圓、粉粿、粉條	酵母的食物如健速糖、酵母粉等、起司、咖啡、薏仁
----	----------	-------------------------

最重要的叮嚀

- ✚ 楊桃有不明原因副作用，食用後會一直打嗝，絕對不可食用
- ✚ 中草藥、中藥丸、黑藥丸，成份不明瞭，對腎臟可能造成傷害。
- ✚ 有腎臟問題宜找腎臟專科醫師與營養師，由專家依個人抽血值，搭配適合的藥物與食物
- ✚ 腎臟團隊好比教練群，教導開車技術。但司機(病人)好的使用與保養，才可使車子(腎臟)壽命延長

您的健康是我們關心的

參考資料來源：成大總院 9A  
 製作單位：6W  
 製作日期：111.04  
 修訂日期：112.06  
 DL-06-2-010