

【限制蛋白質飲食計畫表】

姓名：_____ 病歷號：_____ 日期：____年____月____日
 總熱量：_____ 大卡/日：_____ 蛋白質：_____ 公克/日

餐別 食物份數	份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
主食類							
低蛋白澱粉							
肉魚豆蛋類							
奶類							
蔬菜							
水果							
油脂類							
食鹽攝取量 (毫克)							
總計							

1茶匙鹽5公克(2000毫克鈉)=2湯匙醬油

=5茶匙味精

=5茶匙烏醋

1份低蛋白澱粉=冬粉1/2碗(熟的)
 =1 1/2 茶匙蕃茄醬

=乾粉皮20公克

=生西谷米、生粉圓、蓮藕粉、

澄粉各2湯匙

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0002(2)

20X20cm 2016.03印製 2016.02修訂

腎衰竭飲食



 義大醫療財團法人 編印
 E-DA HEALTHCARE GROUP

腎衰竭飲食

一般原則：

1. 攝取足夠熱量：若無特殊狀況，烹調可採用油煎、油炸、勾芡等方式，增加熱量攝取。
2. 建議攝食蛋白質量需50%—70%來自高生物價的蛋白質，如：魚、蛋、肉類及黃豆製品，其餘則由全穀根莖類及蔬菜來供給。
3. 在限制蛋白質的情況下，減少食用含低生物價蛋白質的食物：如綠豆、紅豆、蠶豆、毛豆、豌豆仁、花豆、刀豆等乾豆類(花生、瓜子、腰果、核桃、栗子等核果類；麵筋、麵腸、烤麩等麵筋類)。
4. 利用蛋白質含量極低的低蛋白澱粉(煮熟後呈透明狀為其產品特色)來補充熱量，如太白粉、地瓜粉、澄粉、蓮藕粉、冬粉、米粉、粉皮、玉米粉、西谷米、粉圓等；亦可用白糖、冰糖、蜂蜜、果糖…等增加熱量攝取。
5. 電解質(鈉、鉀、磷)的調整。

◎若需限制鹽分：

- (1) 避免任何罐頭加工品、醃漬品。每日食鹽用量、調味料(味精、醬油、味增、沙茶醬、辣椒醬、番茄醬、烏醋)等使用應做控制。
- (2) 多利用蔥、薑、蒜、五香、肉桂、花椒、芹菜、香菜、檸檬等配料增加食物風味。

◎若需限鉀：

鉀離子普遍存於各種食物中，腎衰竭會減少鉀離子的排除能力，但通常腎病患者排尿量>1000c.c/天，較不易發生高血鉀症。

- (1) 少吃高鉀食物：如濃縮肉汁、運動飲料、中藥湯汁、雞精、咖啡、茶、各種果汁。
- (2) 蔬菜洗過切後，以滾水川燙後撈起再炒或油拌，降低鉀攝取量。
- (3) 適量攝取中、低鉀含量的水果，避免攝取高鉀水果。

【市售低鹽醬油(薄鹽醬油、代鹽)，是以鉀取代部分鈉，不宜任意食用】

◎若需限磷：

對於腎功能不全者，早期適當限制飲食中的磷含量，可延緩腎功能的衰退及預防腎骨病變的發生高磷的食物應避免食用：如內臟類、乾豆類、堅果類、全穀類、卵黃類、酵母類、乳製品等，進食時需正確使用磷結合劑。

6. 禁忌：不可食用楊桃，因其含有某種神經毒素，腎臟無法排除可能會引發神經性中毒。
7. 若需限制水分攝取
 - (1) 每日可攝取的水分(飲水、飲料、湯、水果、食物、藥水)需以前一天(24小時)尿量，再加上500-700毫升的水分來估算。
 - (2) 利用以下方式解渴：含冰塊(限量)、咀嚼清涼口香糖、生水漱口，勿吞下、利用檸檬片來刺激唾液分泌。

