



透析病人飲食的「磷磷」總總

「營養師~我這個月的血磷7耶，我該怎麼辦~」
 「別緊張，我們來看看你的飲食和服用磷結合劑有沒有問題！」

文 / 林元媛

國泰綜合醫院營養組營養師



台灣透析病人發生率和盛行率在世界上名列前茅，長期透析對於透析病人的心理和生理都是心理煎熬，並且要忍受透析帶來的許多併發症，其中控制高血磷，常常是令病人和營養師感到棘手、挫折萬分，甚至用餐時就壓力倍增的併發症！

高血磷的健康危害

KDOQI在2020年提出的最新版臨床營養實踐指南中，建議慢性腎臟病第3-5期、以及規律透析的病人，透過飲食控制，要將血磷濃度控制在正常範圍內(2.5-4.5mg/dl)(註1)；長期高血磷的健康危害，輕則皮膚搔癢、骨頭痠痛，重則引發副甲狀腺亢進，刺激骨頭內的鈣質及磷釋放至血液中，惡化高血鈣、高血磷，最後心血管鈣化，增加腦中風、急性心肌梗塞的風險(註2)，死亡率倍增。

透析病人每天能吃多少磷?

根據衛生福利部國民健康署在2020年提出的國人膳食營養素參考攝取量第八版，19歲以上成年人的每日磷建議攝取量為800mg；透析病人因透析流失、應採取高蛋白飲食(每公斤體重 $\geq 1.2g$ 蛋白質)，以維持營養狀況；而高蛋白食物通常含有高量的磷，因此透析病人每日磷攝取量可達1500-2400mg以上；但每次透析4小時僅能清除血液中700-1000mg磷，由此可知，選擇適當的食物，成了透析病人飲食的重要課題。

高磷食物來源

磷普遍存在細胞中，因此食物來源廣泛，對高磷食物應多加注意、小心攝取！

磷含量 (mg/百克)	食物來源
100以下	米苔目(12)白飯(39)冬粉(43)南瓜(46)地瓜(52)饅頭(58)芋頭(79) 蛋白(15)黑豆漿(15)白豆漿(45)豬血(70)嫩豆腐(73)花枝(95)
100-250	雞蛋(127)吐司(130)紫玉米(139)米粉(184)薏仁粉(211)帶殼花生(246) 文蛤(100)傳統豆腐(111)圓鱈魚(137)雞肉(141)雞腿清燉(160)吳郭魚(179) 雞蛋(186)豬里肌(204)草蝦(244)紅肉鮭魚切片(247)
250以上	糙米(345)燕麥(292)杏仁粉(308)五穀米(347)燕麥片(359)熟紅土帶殼花生(379) 開心果(422)花生粉(497)生腰果(552)黑芝麻粉(627)南瓜子(1335)牛肉乾(267) 豬肉鬆(281)華蝦仁(295)黑豆乾(306)豬肝(328)切片火腿(豬)(344)綠豆(372) 吻仔魚(406)黃豆(445)雞蛋黃(569)雞蛋豆腐(1040)

資料來源：食品營養成份資料庫

