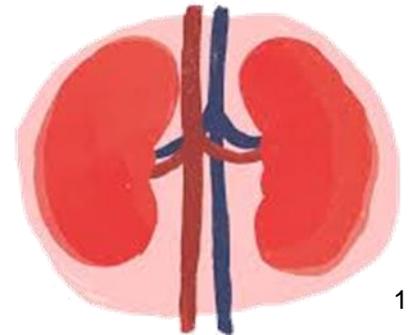


# 112年4月健康講座

## 腎戰士飲食

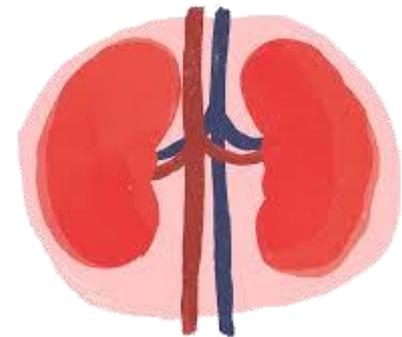
### (慢性腎臟病飲食)

林元媛營養師



# 課程內容

- CKD分期
- 低蛋白飲食
- 低鉀飲食
- 低鈉飲食
- 低蛋白點心
- 低磷飲食

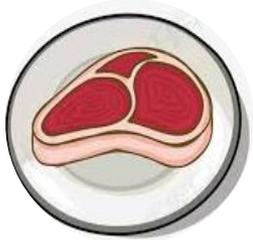


# 慢性腎臟病分期



# 低蛋白飲食

□ 目的：減少含氮廢物產生



攝取蛋白質食物



產生含氮廢物



腎元過濾含氮廢物



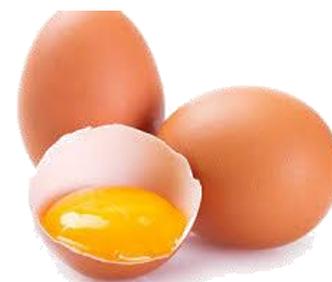
腎元負擔增加



進入洗腎

# 哪些食物有蛋白質， 要計算份量吃

## □ 豆魚蛋肉類



★ 維持營養的優良蛋白質來源

# 哪些食物有蛋白質， 要計算份量吃

## □ 澱粉類(主食類)：麵食



★ 算好份量  
就能吃

# 哪些食物有蛋白質， 要計算份量吃

□ 澱粉類(主食類)：米食



★ 算好份量就能吃

# 哪些食物有蛋白質， 最好不要吃!

## □ 全穀雜糧類



燕麥飲



★ 磷鉀含量高  
★ 蛋白質含量較多

# 哪些食物有蛋白質， 最好不要吃！

- ★ 蛋白質品質不佳！  
會產生尿毒素，對改善營養無效



## □ 豆豆類



# 哪些食物有蛋白質， 最好不要吃!

- ★ 蛋白質品質不佳！  
會產生尿毒素，對改善營養無效



# 哪些食物有蛋白質， 最好不要吃!



# 哪些食物有蛋白質， 最好不要吃!

## □ 奶類及其製品



# 哪些食物有蛋白質， 最好不要吃!

## □ 奶類及其製品



# 隨堂測驗

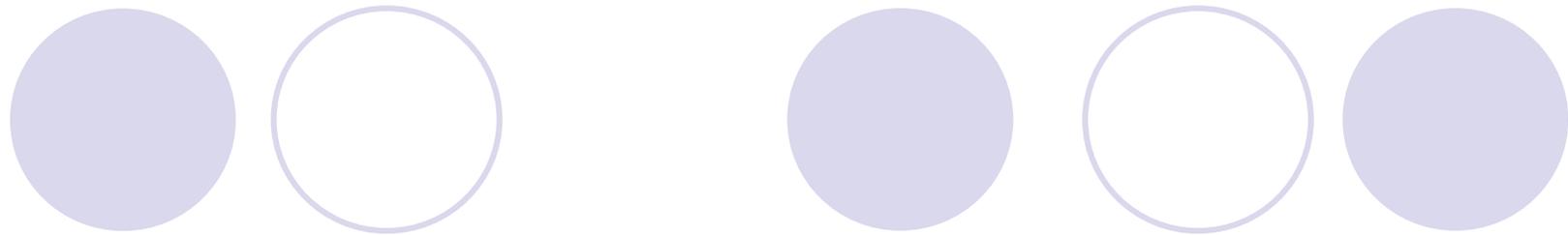
請選出營養價值差，低蛋白飲食  
不適合吃的食物



# 隨堂測驗

請選出營養價值差，低蛋白飲食  
不適合吃的食物





# 低鉀飲食

# 低鉀飲食

- 鉀離子特性：溶於水
  - 身體裡的鉀離子(血鉀)
  - 食物裡的鉀離子，九成存在細胞內，**易於溶在水中**



# 低鉀飲食執行絕竅

隨堂測驗：這些食物含有高鉀的原因？



# 低鉀飲食執行絕竅

隨堂測驗：這些食物含有高鉀的原因？

只有快速川燙，或生吃  
鉀離子都還存在食物中



# 低鉀飲食執行絕竅



只經過簡單清洗的乾貨  
鉀離子都還存在食物中  
加水泡製飲用  
大量飲用鉀離子

# 低鉀飲食執行絕竅

**鍋物=久煮**  
**常常加入草本藥材**  
**食物中的鉀離子大量煮到湯中**



# 低鉀飲食執行絕竅



生食+大量  
因此吃進許多鉀離子



# 低鉀飲食迷思

大家都說青菜要先燙過，顏色不好看、口感又不好吃.....

✓ 排尿不正常，尿少

✓ 腎絲球過濾率 < 30

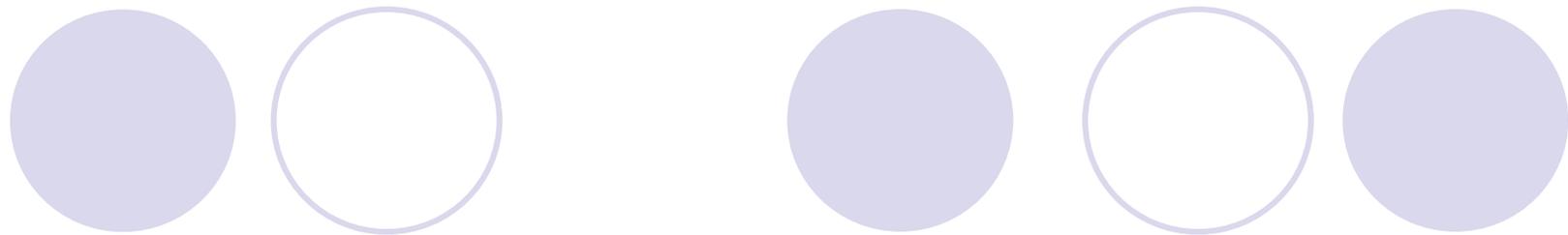
✓ 血鉀數值大於 5.3

以上狀況，才要限鉀

# 低鉀飲食小提醒

切勿自行購買營養保健品、補品！

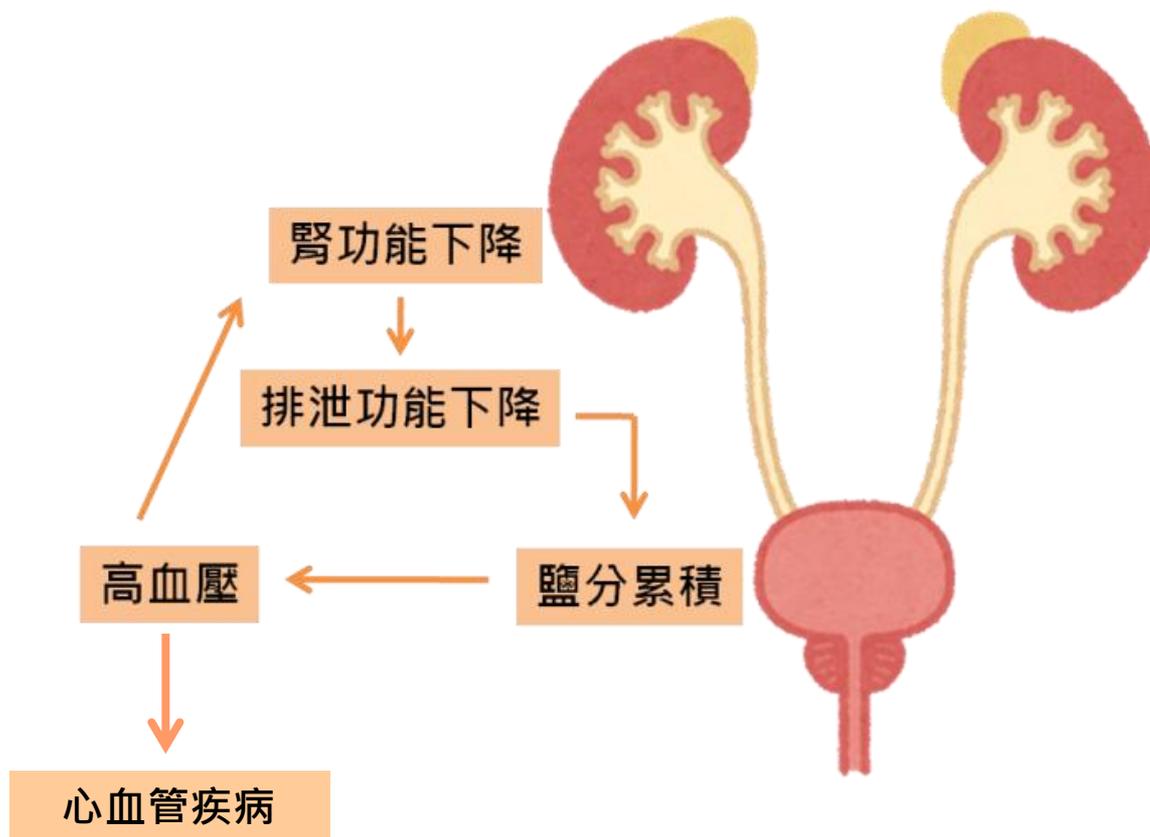




# 低鈉飲食

# 低鈉飲食

## 吃太鹹對健康的影響



# 鹽值太高常見食品



# 鹽值太高常見食品



# 低鈉食品的定義

- 依據食品衛生管理法  
宣稱「低鈉」「少鈉」「薄鹽」「微」  
「略含」時，該食品每 100 g 或每 100  
ml，含鈉量不得超過 **120mg**

# 隨堂測驗

以下食品是否符合低鈉食品的定義

營養標示 Nutrition Facts	
每一份量 21公克	
本包裝含 8份	
	每份
熱量 Calories	110 大卡
脂肪 Fat	6 公克
飽和脂肪 Saturated Fat	1.7 公克
反式脂肪 Trans Fat	0 公克
鈉 Sodium	55.4 毫克
碳水化合物 Carbohydrate	11.0 公克
蛋白質 Protein	3.0 公克
鈣 Calcium	30 毫克

# 隨堂測驗

以下食品是否符合低鈉食品的定義

營養標示 Nutrition Facts	
每一份量 21公克	
本包裝含 8份	
	每份
熱量 Calories	110 大卡
脂肪 Fat	6 公克
飽和脂肪 Saturated Fat	1.7 公克
反式脂肪 Trans Fat	0 公克
鈉 Sodium	55.4 毫克
碳水化合物 Carbohydrate	11.0 公克
蛋白質 Protein	3.0 公克
鈣 Calcium	30 毫克

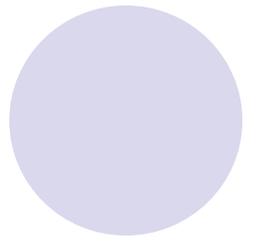
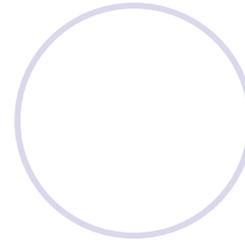
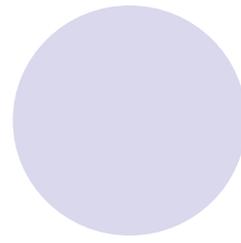
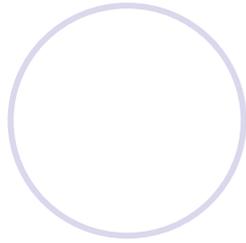
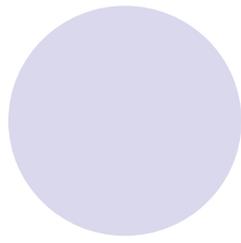
每百公克鈉含量  
= 55.4 \* 5份  
= 277mg

**不符合  
低鈉食品標準**

# 某牌紫菜蘇打餅

營養標示		
每份量18公克 本包裝含10份		
	每份	每100公克
熱量	91大卡	505大卡
蛋白質	1.7公克	9.4公克
脂肪	4.2公克	23.2公克
飽和脂肪	1.9公克	10.8公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	11.6公克	64.7公克
糖	0.4公克	2公克
<b>鈉</b>	<b>56毫克</b>	<b>310毫克</b>





# 低蛋白點心

# 低蛋白飲食會造成營養不良嗎？

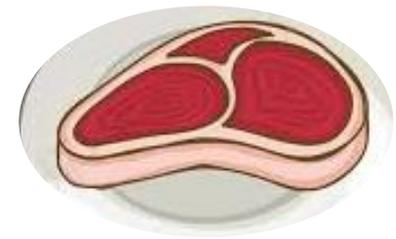
熱量充足的低蛋白飲食不會造成營養不良  
營養不良的主要原因是因為熱量攝取不足



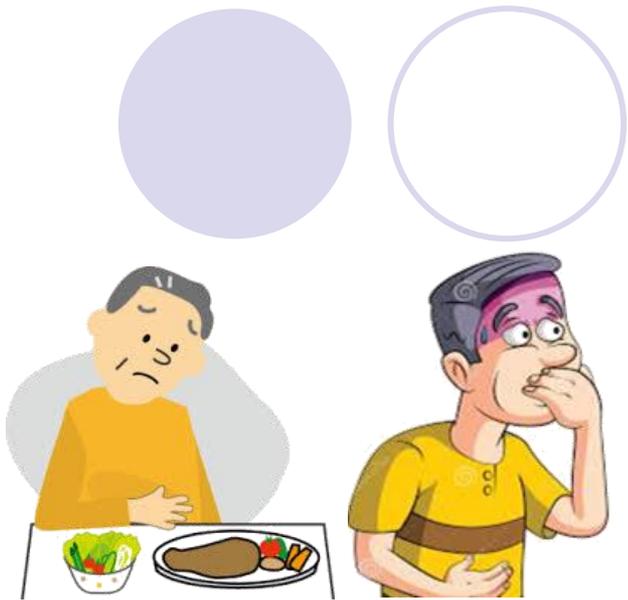
含氮廢物堆積，  
噁心/嘔吐/食欲差



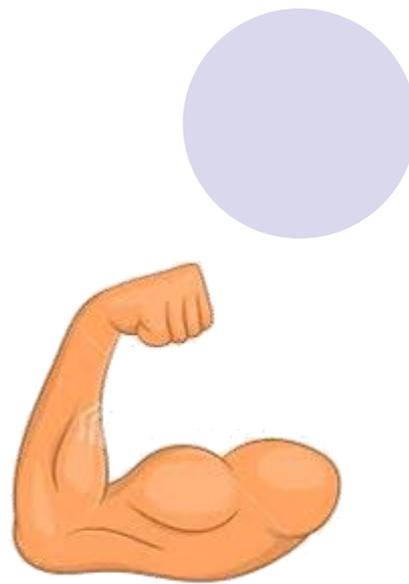
身體蛋白質分解



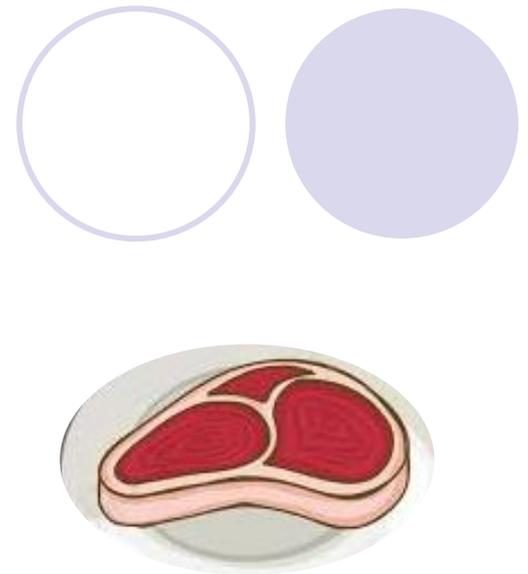
蛋白質食物分解  
作為熱量



含氮廢物堆積，  
噁心/嘔吐/食欲差



身體蛋白質分解



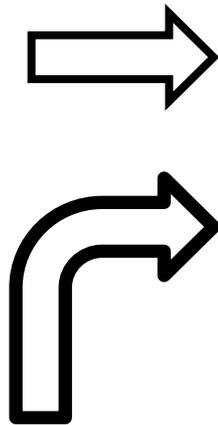
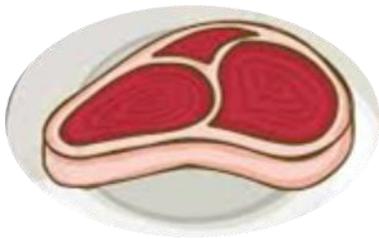
蛋白質食物分解  
作為熱量

## 熱量不足的結果

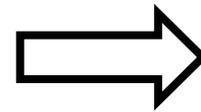
- ✓ 消散落肉
- ✓ 體重減輕
- ✓ 含氮廢物堆積
- ✓ 白蛋白合成減少  
(Albumin)
- ✓ 營養狀況差
- ✓ 腎功能退步

# 補充低蛋白質點心

- 目的：
  - 1、確保熱量攝取充足
  - 2、蛋白質不會被消耗



含氮廢物



腎元  
過勞死

# 低蛋白質點心



涼粉皮  
粉條

# 低蛋白質點心



可用來將肉類裹粉，再煎、炒，增加吸油(熱量攝取)，避免熱量不足

# 低蛋白心範例：炒冬粉



粉絲泡開



高麗菜



香菇



紅蘿蔔



木耳



切絲+



炒熟、加調味料即可

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
220	0	5	46

# 低蛋白點心範例：藕飴



藕粉



二砂



糖飴



粉飴

甜度較低，可取代砂糖



# 製作流程



藕粉+冷水攪拌均勻 加入熱水，倒入容器 鋪平



成品



也可以先冷藏，要吃時再復熱!



熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
210	0	0	52

# 低蛋白點心-商業配方

- 醣類+油脂



益富易能充



補體素慎選

✓ 1包=45公克=200大卡

# 低蛋白點心-商業配方

使用前請先  
諮詢營養師



亞培腎補納



力增飲10%



補體素慎選



倍速力

# 低蛋白點心-商業配方



健輔珍米飲(玉米濃湯/芋頭)

# 低蛋白米

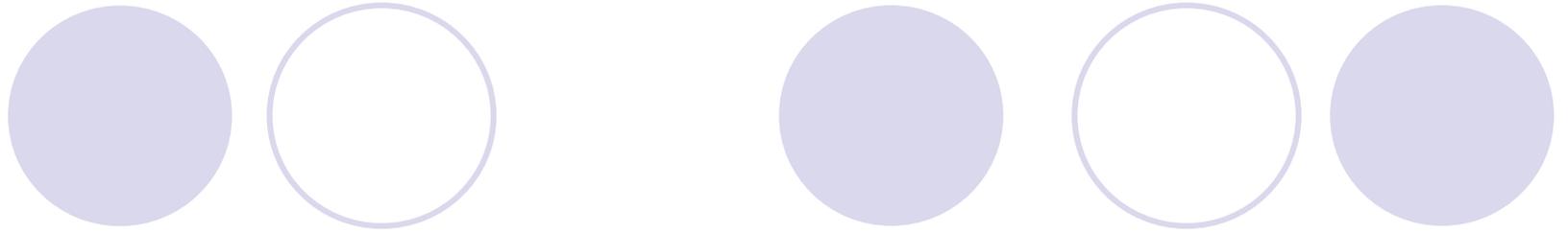


健輔真粒米

- 用酵素去除米中蛋白質
- 低蛋白、低鉀、低鈉、低磷
- 免洗、免泡
- 可蒸熟後、冷凍保存，再微波、電鍋回蒸即可
- 取代，或部分取代白米，減少蛋白質攝取量
- 可增加豆魚蛋肉類攝取

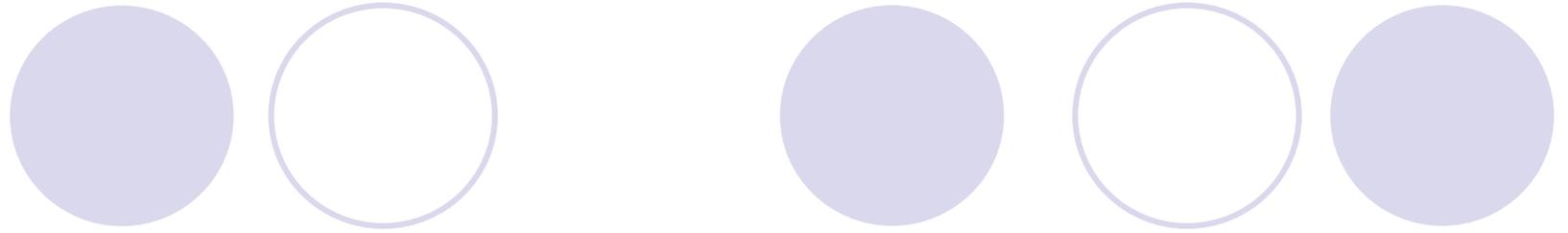


- 成本較高



# 熱量足夠

是低蛋白飲食成功的基礎



# 低磷飲食

# 高血磷的健康危害

- 正常血磷範圍：2.5~4.5mg/dl
- 控制目標：正常範圍的下限
- 慢性腎臟病第4、5期，肌酸酐(Creatinine)5、6以上時，血磷容易升高



副甲狀腺瘤



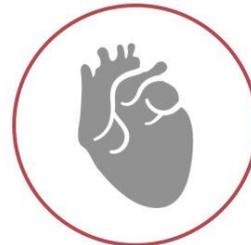
皮膚搔癢



骨頭病變



腎臟傷害



心血管疾病



死亡風險

血磷每上升1mg/dl  
死亡率增加23%

# 高血磷的危害



血磷(鈣)控制不好，  
骨頭會像血管一樣軟，血管會像骨頭一樣硬

# 含磷食物聰明挑

磷/蛋白質 (每公克蛋白質的含磷量)	食物
<10	蛋白、羊肉、雞肉、鵝肉、豬五花肉、梅花豬肉、火雞肉、章魚、花枝、大頭蝦、白帶魚、蚵仔、肉鯽魚
10~13	牛肉、豬瘦肉、豬排、鴨肉(血)、小捲、草蝦、鯖魚、土魷魚、白北魚、干貝、海鱺魚、午仔魚、青衣、白吐司、豆漿、豆腐、豆皮、全蛋
13~15	花生、培根、香腸、豬肝、熱狗、文蛤、明蝦
>15	全麥麵包、胚芽米果、糙米粉、米漿、薏仁、綜合穀粉、芙蓉豆腐、夏威夷豆、開心果、瓜子腰果、腊肉火腿、芝麻、烏魚子、蚵仔麵線、紅綠豆湯、



牛奶、牛奶雞蛋布丁、冰淇淋、乳酪、優酪乳、養樂多、羊乳片、牛奶糖、巧克力(可可)、蛋糕、蛋黃酥、花生(糖)、健素糖、黑芝麻糖、泡麵、八寶粥、貢丸、蛋餃、濃湯、羹湯、奶茶、(即溶)咖啡、汽水可樂

# 低磷飲食

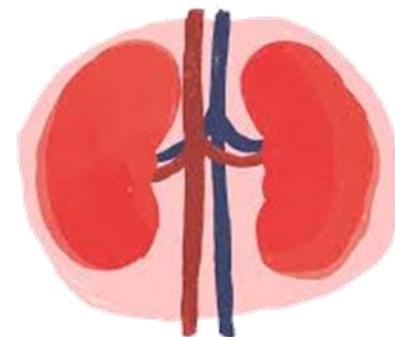
- 1、確實限制豆魚蛋肉類攝取
- 2、少吃加工食品
- 3、避免乳品

麵體成分：小麥麵粉、水、鹽  
麻油醬包：純釀造醬油[醬汁、水、  
鹽、糖、調味劑(L-麩酸鈉、  
5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、  
5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、著色劑

內容物：甜玉米粒、水、糖、羥丙  
基磷酸二澱粉、鹽

# 結論

- 慢性腎病真苦惱
- 豆魚蛋肉吃不飽
- 鈉鉀磷都不能高
- 補充點心營養好
- 保護腎臟尿毒少



謝謝聆聽  
祝大家健康平安

當個健康的**腎**戰士

