

血液透析飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的：

透析只能代替部分正常腎臟的功能，故仍需適當的飲食控制，才能減少體內不必要的廢物及併發症產生，使生活品質更好。

■ 飲食原則：

依腎功能損壞的程度、症狀及血液檢查等資料決定營養素的需要量，請與您的醫師及營養師討論並規劃屬於您個人的飲食。

■ 攝取足夠的熱量。

以維持理想體重為原則，每天每公斤理想體重 30~35 大卡。

■ 攝取足夠的蛋白質

- ◆ 蛋白質需要量：每公斤理想體重 1.2~1.5 公克。
- ◆ 蛋白質來源以優質蛋白質為主，例如：雞、鴨、魚、豬、牛、雞蛋、黃豆製品等，並避免加工過

度的肉品，以減少鈉及磷的攝取，若攝取不足，可請教營養師或醫師，補充市售高蛋白粉。

■ 視個人情形控制電解質，如鈉、鉀、磷等離子。

- ◆ 限制鈉的攝取：飲食清淡不宜過鹹，盡量避免加工或醃製食物，每天 2000~3000 毫克鈉（參考限鈉飲食）。

- ◆ 限制鉀的攝取：少喝湯汁、果菜汁、雞精、藥膳飲品、茶、咖啡、運動飲料、以及不宜任意使用市售低鈉鹽及薄鹽醬油（參考限鉀飲食）。

- ◆ 限制磷的攝取：少吃高磷食物，如：奶製品、糙米、麥片、內臟類、堅果類、乾豆類、碳酸飲料等，蛋黃一周建議 2 個為限，並正確於餐間服用磷結合藥物（參考限磷飲食）。

■ 控制體重及水分攝取：

- ◆ 二次透析間的體重增加最好不超過乾體重的 5%（例如 60 公斤的人，體重增加需在 3 公斤以內）。

- ◆ 若需限水，每日攝取水份（包括：飲水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等），以前一天的尿量再加上 500~750 毫升的水份來估計。

■ 飲食禁忌：不吃楊桃及其製品，不可服用偏方。

■規律生活作息，充足睡眠及休息，避免菸酒。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.001.2019.11 四修

2021.01 審閱