

腎臟病飲食

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

■ 飲食治療目的

適當的飲食控制可以減少含氮廢物產生，延緩腎功能的惡化，並減輕體內中毒及不平衡的現象。

■ 飲食原則

依腎功能損壞的程度及血液檢查等資料，與醫師及營養師討論，並規劃適合您個人專屬的飲食。

- 適當的熱量攝取：以維持理想體重為原則，若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，含氮廢物的產生。
 - ◆ 每天每公斤理想體重 30~35 大卡。
 - ◆ 可用蛋白質含量較低的食物補充熱量，如：地瓜、水晶餃、粿條、冬粉、米粉等（參考低蛋白點心）。
- 限制蛋白質的攝取：減少尿毒的產生與累積。
 - ◆ 每公斤理想體重 0.6~0.8 公克。

- ◆蛋白質食物有奶類、豆魚蛋肉類及主食類，在蛋白質的限制下，至少 1/2~2/3 是來自優質蛋白質食物，例如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶、黃豆製品等。
- ◆每餐肉類攝取量約 1~2 兩（30~60 公克），最好一餐只吃一種肉，以免攝取過量。
- ◆主食類如米飯、麵條、吐司等，建議每餐飯量 0.5~1 碗，或麵食 1~2 飯碗量即可。
- ◆下列食物所含的植物性蛋白質因其生物價較低，在限制蛋白質的情況下需限量使用：
 - 乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆。
 - 麵筋製品：麵筋、麵腸、麵輪、烤麩。
 - 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。
- 飲食應清淡不宜過鹹，盡量避免食用加工醃製品及罐頭等（參考限鈉飲食）。
- 視個人情形控制電解質：例如鉀離子、磷離子。
 - ◆限制鉀的攝取：少吃高鉀食物，例如湯汁、果菜汁、雞精、茶、咖啡等，以及不宜任意使用市售低鈉鹽、薄鹽醬油（參考限鉀飲食）。

- ◆限制磷的攝取：少吃高磷食物，例如奶製品、糙米、麥片、內臟類、堅果類、乾豆類、碳酸飲料等（參考限磷飲食）。
- ◆目前常使用的磷結合劑有碳酸鈣、醋酸鈣及氫氧化鋁。服用磷結合劑時必須隨餐一起服用。
- 依情況調整水份攝取：尿量正常的情況下不需要限制水份的攝取。
- ◆有寡尿現象（每日尿液量小於 500 毫升），每日水份（包括水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等）需以病人前一天 24 小時的尿量再加上 500~700 毫升的水份來估計。
- ◆水分控制技巧：用固定容器裝好一天所需的水量，混合檸檬汁結成冰塊止渴。
- 對於慢性腎衰竭、尿毒症及洗腎病人，不建議食用楊桃，因其含成份，可能會引發神經性中毒。
- 勿亂用偏方或中藥，會加重腎臟負擔。
- 遵循醫囑示補充適量的維生素及礦物質。
- 規律生活作息，避免菸酒，充足睡眠及休息。

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 😊

A2400.073. 2021.01 七修

2023.01 審閱