

腹膜透析飲食

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，因此仍需要適當的飲食控制，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

熱量需求為每天每公斤理想體重 30~35 大卡，且要扣除從透析液中獲取的熱量（約 500~800 大卡），最好以正餐為主，不攝取過多的甜食及精緻糕點。

■ 攝取足夠的蛋白質

◆ 蛋白質需要量：每公斤理想體重 1.3~1.5 公克。若感染腹膜炎時，蛋白質流失會更多，故須再增加蛋白質的攝取量。

◆ 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）

- 注意血脂肪：連續性腹膜透析病人，常會有中性脂肪和膽固醇過高的情形。
- ◆低油烹調：清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉等。
- ◆減少高膽固醇食物：肥肉、內臟及卵黃等。
- ◆用黃豆及其製品取代部分動物性食物。
- ◆減少單糖類的攝取，例如：甜食、糕餅、含糖飲料、大量果汁。
- ◆攝取充足的蔬菜及水果，適度運動。
- 飲食禁忌：不吃楊桃及其製品，不可服用偏方。
- 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 ☺

A2400.195.2019.11 四修

2021.01 審閱