

限磷飲食

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

■ 為什麼要限制磷的攝取？

磷雖然是人體所需要的礦物質，但過多的磷對於某些疾病或是某些特殊狀況的病人無法順利排除或平衡，故飲食上的限制是必須的。

對於腎功能不全者，早期適度限制飲食中磷含量，可延緩功能惡化，並預防骨病變發生。

■ 限制磷攝取的目的是

藉由適當的食物選擇，控制飲食中磷離子的含量，幫助血磷趨於正常值。

■ 那些人需要限制磷的攝取？

慢性腎衰竭患者及高血磷病人。

■ 飲食原則

■ 避免食用高磷食物，如下所列。

- ◇ 乳製品：優格、乳酪、優酪乳
- ◇ 乾豆類：紅豆、綠豆、黑豆、花豆

- ◇ 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽
- ◇ 內臟類：豬肝、豬心、雞胗
- ◇ 堅果類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、芝麻
- ◇ 其他：健素糖、酵母粉、蛋黃、魚卵、肉鬆、卵磷脂、可樂、汽水、可可、乳酸飲料

■ 若有使用磷結合劑時必須隨餐一起服用。

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

☺A2400.024.2016.03 五修