

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，並規劃屬於您個人的飲食。

- 限制蛋白質的攝取，減少尿毒的產生與累積。蛋白質需要量為每公斤理想體重 0.6~0.8 公克。
- 蛋白質食物有奶類、豆魚肉蛋類及主食類，在蛋白質的限制下，至少 1/2 是來自於優質蛋白質食物，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。
- 攝取足夠熱量，熱量為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。(參考低蛋白點心)

- 飲食清淡不宜過鹹，盡量避免加工或醃製食物。(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：少喝湯汁、果菜汁、雞精、茶、咖啡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)
- 不吃楊桃及其製品及未經證實的偏方。
- 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

A2400.073.2013.12 三修