

#### 4. 控制血液中「鉀」離子

- ☀️ 目的：避免心律不整、心臟衰竭發生。
- ☀️ 對於尿量開始減少及血中鉀離子濃度偏高的病人須限制其飲食中的鉀攝取量，每天限制不超過2000毫克。
- ☀️ 鉀離子主由腎臟及糞便排泄，便秘會造成血鉀升高，宜維持排便的順暢，並減少攝取含鉀高的食物。
- ☀️ 減少以下「高鉀」食物攝取：

全穀雜糧類	馬鈴薯、地瓜
蔬菜類	胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇。 備註：不宜吃生菜，蔬菜皆須川燙後再食用！
水果類	番茄、香蕉、哈密瓜、木瓜、奇異果、草莓、芭樂…等。 備註：楊桃含神經毒，勿食！
調味品	薄鹽醬油、低鈉鹽、美味鹽、味精、番茄醬…等
其他	肉湯、雞精、蔬果汁、藥膳湯、梅子醋、乾燥水果乾（紅棗、龍眼乾、葡萄乾…）…等。

#### 5. 控制血液中「磷」離子

- ☀️ 目的：避免副甲狀腺機能亢進、骨骼病變及皮膚搔癢等併發症。
- ☀️ 降磷技巧，務必搭配降磷劑（鈣片）服用。
- ☀️ 每日磷的攝取量須限制在800-1000毫克以下。
- ☀️ 減少以下「高磷」食物攝取：

全穀類	五穀(十穀)飯、糙米、燕麥、紅豆、綠豆、薏仁、蓮子、全麥製品…等
堅果類	花生、杏仁果、腰果、核桃、開心果、芝麻…等
內臟類	豬肝、豬心、雞胗
乳製品	優格、起司及其他奶類相關製品
其他	酵母粉、可可粉、可樂、冰淇淋、魚(貢)丸、咖啡…等

#### 6. 控制水分攝取

- ☀️ 飲食清淡，可減少口渴發生。
- ☀️ 喝水選用小茶杯，將水於口中含一會兒，再吞下去較能止渴。
- ☀️ 增加唾液分泌小技巧：
  - ➔ 口含冰塊
  - ➔ 將檸檬加到水中
  - ➔ 咀嚼口香糖

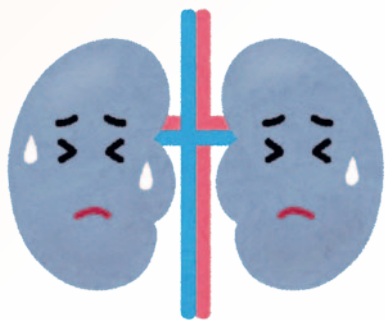


## 一、慢性腎臟病飲食

有慢性腎臟病的病人若及早飲食控制，可保護殘餘的腎功能、延緩腎功能惡化速度及接受透析治療的時間。由於每個病人的治療飲食內容會因個人體位、生活方式、腎臟功能程度及合併發生之疾病種類與併發症而異，建議您與營養師討論容易執行的飲食計畫。

### 一般原則

- ☀️ 攝取足夠的熱量 (可搭配點心攝取)
- ☀️ 攝取適當的蛋白質。
- ☀️ 控制血液鈉、鉀、磷。
- ☀️ 注意水分控制。
- ☀️ 注意其他慢性疾病。(如：糖尿病、高血壓、高血脂…)



## 1. 攝取足夠熱量

☀️ 可選擇以下食物補充熱量及蛋白質：

高蛋白點心	蛋、豆腐、豆花、配方牛奶… 備註：高蛋白 = 高磷，亦需搭配鈣片食用。
低氮澱粉	冬粉、米粉、米苔目、西谷米、粿仔條、粉圓、藕粉..等。 備註：糖尿病患者需注意份量控制，以利血糖穩定。

## 2. 攝取適量蛋白質

☀️ 蛋白質需求：依據不同分期而有不同建議量。

分期	蛋白質建議量
第 1~3 期	0.8~1 克 / 體重
第 4~5 期	0.75 克 / 體重

\*您需要幾份蛋白質：\_\_\_\_\_

☀️ 以優質蛋白質為主，佔蛋白質比例的 1/2~2/3 以上。應避免低生理價蛋白質。

優質蛋白質	蛋、豆腐、魚、豬、牛、素肉…
低生理價蛋白質	紅豆、花生、瓜子、麵筋、烤麩、麵腸等。

### 豆魚蛋肉類份量替換

1 份 (1 兩)	= 1 兩 (魚雞豬牛羊…) 約 3 根手指頭大 = 蝦仁 6 個 = 大文蛤 6 個 = 1 個蛋 = 半盒盒裝豆腐 = 3 小格傳統豆腐 = 1 又 1/4 塊五香豆干 = 260cc 無糖豆漿
-----------	---

## 3. 控制血液中「鈉」離子

- ☀️ 目的：避免高血壓、充血性心臟病…的發生。
- ☀️ 減少加工品、醃漬品、罐頭食品、調味料 (如：烏醋、沙茶醬、醬油、味精…)、麵線…食用。
- ☀️ 利用蔥、薑、蒜、芹菜、香菜、檸檬、麻油…天然食材增添風味。
- ☀️ 烹煮多以蒸、烤、燉等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
- ☀️ 食鹽與各類調味品鈉含量的換算表：

1 茶匙食鹽 = 6 克食鹽 = 2400 毫克的鈉	= 2 又 2/5 湯匙醬油 = 6 茶匙味精 = 6 茶匙烏醋 = 15 茶匙番茄醬
1 克食鹽 = 400 毫克的鈉	= 6 毫升的醬油 (1 又 1/5 湯匙) = 3 克味精 = 5 毫升烏醋 = 12 毫升番茄醬