

#### 4 控制血液中「鉀」離子

- ✎ 目的：  
避免心律不整、心臟衰竭發生。
- ✎ 鉀攝取量須限制在每天不超過 2000 毫克，但仍須視臨床狀況調整。
- ✎ 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。 <b>備註：不宜吃生菜，蔬菜皆須川燙後再食用！</b>
水果類	番茄、香蕉、哈密瓜、木瓜、奇異果、草莓、芭樂... 等。 <b>備註：楊桃含神經毒，勿食！</b>
調味品	薄鹽醬油、低鈉鹽、美味鹽、味精、番茄醬... 等
其他類	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，但仍須視臨床狀況調整。

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：
  1. 口含冰塊
  2. 將檸檬加到水中
  3. 咀嚼口香糖



## 一、血液透析病人常見風險

- 尿毒素過高 → 造成食慾不振
- 蛋白質需求增多 → 蛋白質攝取不足
- 水分控制不佳
- 高血鉀、高血鈉、高血磷
- 合併其他慢性疾病

## 二、血液透析（洗腎）飲食原則

- 攝取足夠的熱量（可搭配點心攝取）
- 攝取足夠的蛋白質。
- 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…等。 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 攝取足夠蛋白質

蛋白質需求：  
1.2 -1.4g / kg 體重 / 天，比未洗腎前多一倍。

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…等。
低生理價蛋白質	紅豆、花生、瓜子、麵筋、烤麩、麵腸等。

### 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

