

<p>乳品類</p>	<p><input type="checkbox"/> 腎臟病商業配方 (洗腎專用) 立攝適、普寧勝、元氣強、立增飲</p>	<p><input type="checkbox"/> 鮮奶奶粉及奶製品 (包括養樂多、優酪乳、乳酸飲料、起士片、羊乳片、鮮奶餅乾)</p>
<p>全穀雜糧類</p>	<p><input type="checkbox"/> 白米飯 <input type="checkbox"/> 白吐司、白饅頭 <input type="checkbox"/> 蘿蔔糕 <input type="checkbox"/> 麵、冬粉、米粉 <input type="checkbox"/> 南瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭 (鉀含量高, 適量攝取, 勿當正餐)</p>	<p><input type="checkbox"/> 全穀類, 包含全麥麵包、糙米、五穀米、高纖穀類早餐、燕麥、麥片、養生麥粉、小麥胚芽 <input type="checkbox"/> 乾豆類, 包含乾蓮子、薏仁、紅豆、綠豆</p>
<p>豆魚蛋肉類</p>	<p><input type="checkbox"/> 豆漿、豆乾、傳統豆腐、嫩豆腐 <input type="checkbox"/> 各式生鮮肉類 (牛、羊、雞、豬、鴨、鵝) <input type="checkbox"/> 各式魚類 <input type="checkbox"/> 雞蛋</p>	<p><input type="checkbox"/> 雞蛋豆腐、蛋黃、蛋黃酥 <input type="checkbox"/> 魚頭、蝦頭、蝦皮 <input type="checkbox"/> 內臟類, 包含豬肝、大腸、雞胗 <input type="checkbox"/> 丸子類, 包含火鍋料、貢(魚)丸 <input type="checkbox"/> 加工肉品、火腿、肉乾、臘肉 <input type="checkbox"/> 罐頭製品, 含魚骨的罐頭食物</p>
<p>蔬菜類</p>	<p><input type="checkbox"/> 紅、黃、綠、白、紫色蔬菜、菇類</p>	<p>無</p>
<p>水果類</p>	<p><input type="checkbox"/> 低鉀: 鳳梨、柑橘、柳丁、葡萄、蘋果、蓮霧、梨子、櫻桃 <input type="checkbox"/> 中高鉀: 草莓、奇異果、香蕉、木瓜、芭樂、聖女番茄、哈密瓜、柚子、釋迦、龍眼、桃子</p>	<p>無</p>
<p>油脂與堅果種類</p>	<p><input type="checkbox"/> 各類植物油, 包含葵花油、橄欖油、拉沙油.. 等</p>	<p><input type="checkbox"/> 堅果類, 包含花生及其製品、腰果、核桃、杏仁、瓜子、開心果</p>
<p>其他</p>	<p><input type="checkbox"/> 低氮澱粉類, 包含粉圓、蒟蒻、西谷米、粉條</p>	<p><input type="checkbox"/> 酵母粉、蜂王乳 <input type="checkbox"/> 洋芋片、巧克力、可可粉、阿華田、美祿、咖啡、三合一奶茶 <input type="checkbox"/> 碳酸飲料, 包含可樂、汽水、酒 <input type="checkbox"/> 調味料, 包含豆瓣醬、沙茶醬、咖哩粉、香蒜醬芝麻醬 (涼麵)</p>



當腎臟功能無法正常運用時，排除磷的能力降低，易造成體內過量『磷』累積現象，導致身體鈣磷平衡失調，造成骨骼病變、皮膚搔癢、心血管疾病等發生，並增加死亡風險。雖藉由『血液透析』代替腎臟功能，但透析所能移除的磷量有限，故還需配合飲食及藥物控制，才能降低血磷濃度達到治療之目標值。

有效降磷飲食原則：

 選擇低磷食物

 正確使用烹調方法

 外食選擇技巧

正確使用烹調方法：

 食物原味最好，調味料宜減量。

 含磷高的調味料要避免，例如：豆瓣醬、沙茶醬、咖哩粉、香蒜粉、芝麻醬、蝦醬、酵母粉等。

外食選擇技巧：

餐食類別	選食技巧
自助餐、便當	挑選合適的菜色，不淋肉汁和肉燥，不喝乳酸飲料。
西式料理	減少醬料的使用，起士奶油要小心，例如：玉米濃湯、披薩、焗烤義大利麵。
中式料理	花生、『栗子』雞、鳳梨『腰果』等有陷阱，避免加工肉品和燉補食物。
火鍋	避免貢丸、魚丸、魚餃..等加工肉品，不喝湯、冬粉選擇白飯、不灑黑芝麻。
飲料類	『白開水』是最佳選擇，避免奶茶、碳酸飲料、咖啡。

正確服用降磷劑：

種類	碳酸鈣	氫氧化鋁	醋酸鈣	磷能解	福斯利諾
服用時間	隨餐服用				
用法	分小塊	分小塊	分小塊 / 整顆吞	整顆吞	分小塊

營養師小叮嚀： 年 / 月 / 日