透析治療的飲食原則

86.1訂定
108.10第6次修訂
112.04第7次修訂
115.11第8次修訂

● 飲食控制原則

1.足夠的熱量

以維持理想體重為原則，若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質分解，增加含氮廢物產生。每日熱量需求，依個人體重、活動量而定，每公斤乾體重需要 35-45 大卡的熱量。

2. 蛋白質

血液透析過程中會流失蛋白質，故需注意其需求量，且要攝取 1/2 以上質優之蛋白質；例如：蛋、魚、肉類及其黃豆製品。劣質之蛋白質應減少攝取；例如：綠豆、紅豆、蠶豆、碗豆仁等豆類；麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品；花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等堅果類。

3. 礦物質

磷：血液透析無法移除過量的磷，故應避免含磷過高之食物或配合磷結合劑使用。

鉀：血鉀過高，會造成心律不整、全身無力；故注意高鉀食物應避免之。

鈉：腎功能不全時，無法將體內過多的鈉離子排出，故需配合限鈉飲食；應忌各種醃製品、罐頭類及加工食品。另外雞精、牛肉精、肉湯含高量的鈉和鉀，故不宜食用。

鐵：應多補充含鐵較高之食物，如紅肉、豬血糕、鴨血、牡蠣、深綠色青菜等。每餐中有一種維生素 C 的食物，促進鐵質吸收。多選用新鮮食物，避免加工製品，如調理包等。

鋅：可刺激食慾、增加味覺靈敏度，含鋅較高食物；如：牡蠣等海鮮類。

4. 如有水腫情形時，應注意水份的攝取，其攝取量為前日尿量加 500 ~ 750 cc。如覺得口渴時，可含冰塊或喝少量檸檬水。

5.水果的禁忌

楊桃絕對不可食用。瓜類、奇異果、香蕉、柑橘類含鉀量高不可過量食用。