慢性腎衰竭飲食原則

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

● 飲食控制的目的

當腎臟發生病變時，無法將體內的含氮廢物排出，以致造成過多的含氮廢物堆積在血中，嚴重時甚至造成體內電解質不平衡，增加身體負擔，因此需依據腎功能調整飲食，包括：蛋白質、鈉、鉀、磷、水分的攝取，以矯正體內水分、電解質平衡，並維持適當的營養狀況。

● 一般飲食原則

1. 足夠的熱量
2. 依據腎臟功能狀況，需要控制蛋白質的攝取時，必須有 1/2 以上來自於優質的蛋白質，例如：奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品。
3. 蛋白質限制下可由蛋白質極低的食物來提供熱量，例如：西谷米、粉圓、藕粉、冬粉、米粉、米苔目...等。
4. 在限制蛋白質的情況下，要注意食用的食物有：
   乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、碗豆仁、花豆。
   麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。
   堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。
5. 口味以清淡為原則，避免攝取過多的鈉。忌食任何醃製、加工食品，可多利用白醋、花椒、八角、五香、檸檬、香菜、蔥、薑、蒜來調味，增加食物的可口性。
6. 避免攝取磷含量高的食物
   適度限制飲食中磷的攝取，可延緩腎功能的衰退，含磷高的食物包括：
   (1)乳製品：牛奶、優格、乳酪、優酪乳
   (2)全穀雜糧類：蓮子、薏仁、糙米、胚芽米、全麥製品、紅豆、綠豆、黑豆
   (3)蛋肉類：內臟、蛋黃、火腿、魚卵
   (4)堅果類：杏仁、腰果、核桃、花生、瓜子、芝麻
   (5)其他：肉汁、濃湯、雞精、濃茶、咖啡、酵母粉、汽水、可可、巧克力
7. 避免食用楊桃，因其所含成分，可能引發神經性中毒。勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。