

慢性腎衰竭飲食原則

86. 1. 訂定

104. 12. 第5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 ~ 2/3 以上來自於優質的蛋白質，例如：奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品，其餘蛋白質由全穀根莖類、蔬菜、水果來提供。
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、砂糖、果糖、紅糖、冰糖、蜂蜜、糖果、橄欖油、沙拉油等。
4. 在限制蛋白質的情況下，不可以隨意食用的有：
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。

新北市立聯合醫院營養科關心您

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：

- 乳製品：牛奶、優格、乳酪、優酪乳
- 乾豆類：紅豆、綠豆、黑豆
- 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、胚芽米、全麥製品
- 蛋肉類：內臟（豬肝、豬心）、蛋黃、火腿、魚卵
- 堅果類：杏仁、腰果、核桃、花生、瓜子、芝麻
- 湯汁：肉汁、濃湯、雞精、濃茶、咖啡
- 其他：酵母粉、可樂、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。