

# 透析治療的飲食原則

86. 1. 訂定

104. 12. 第5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。

2. 當病人開始進行透析治療，在透析時會有胺基酸和蛋白質流失，則需要稍微增加蛋白質的攝取量。

3. 在蛋白質限制下，必須有 1/2~2/3 以上來自於優質之蛋白質，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。

4. 口味以清淡為原則，避免攝取過多的醃製、加工食品、雞湯、雞精、運動飲料、各種調味料。

5. 勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔

6. 每日水分建議攝取量為平均每日脫水量及尿量加 500~700 毫升。或在 2 次血液透析期間體重的增加勿超過乾體重之 5% 為原則，「平均每日脫水量及尿量 = (每週透析總脫水量 ÷ 7) + 每天殘餘尿量」。

新北市立聯合醫院營養科關心您