



## 限制蛋白質飲食原則

本飲食是藉由適度限制蛋白質來維持腎臟病人最佳營養狀態，以延緩腎衰竭之情形。適用於 1) 急性腎衰竭；2) 慢性腎衰竭；3) 腎功能不全病人。

### 限制蛋白質飲食原則

- ⊗ 早期腎功能不全時，給予控制飲食中的蛋白質，可減少尿毒的產生，進而延緩腎功能的衰退，故在限制蛋白質下，必需有 1/2 ~ 2/3 以上來自於優質之蛋白質，如：乳品類、豆魚蛋肉類，其餘蛋白質由全穀雜糧類、蔬菜、水果來提供。
- ⊗ 控制蛋白質的同時，須配合足夠的熱量攝取，以維持理想體重為原則。
- ⊗ 在蛋白質限制下，每日所需熱量可由下列材料提供：
  - a. 低氮澱粉類（如：粿條、米苔目、蘿蔔糕、冬粉、米粉、粿子條、粉條、碗粿、粉皮、粉圓、西谷米、河粉、澄粉、太白粉、藕粉、涼粉等），可做出可口且熱量高的低蛋白點心。
  - b. 精製醣（如：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜等）。
  - c. 油脂類（如：橄欖油、沙拉油等）。

### 請參閱低蛋白點心飲食原則

- ⊗ 過鹹食物應避免之，如醃製品、罐頭類、加工類食品。
- ⊗ 市售鈉鹽常以鉀代替鈉不宜任意使用。

- ◎ 避免食用高蛋白質含量的植物性蛋白質如：豆類（紅豆、綠豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆）；麵筋製品（麵筋、麵腸、烤麩）；堅果種子類（花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁或其粉末）。
- ◎ 善用烹調技巧，可利用花椒、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等調味，並選擇蒸、煮、滷、烤之方式，增加食物美味，促進食慾。
- ◎ 水份：如有水腫現象時，應注意水份的攝取，其攝取量為前一天尿量 + 500 cc ~ + 750 cc。

#### 水分控制技巧：

- a. 用固定容器裝好一天所需的水量。
  - b. 混合檸檬汁結成冰塊止渴。
  - c. 嚼口香糖。
  - d. 注意食物中隱藏的水分，如：西瓜、仙草、愛玉等，需適量攝取。
- ◎ 水果的禁忌，應避免食用楊桃。
  - ◎ 勿亂用偏方或中草藥，會加重腎臟負擔。

如有血中鉀離子或磷離子過高時，請參閱限制磷鉀飲食原則。  
如有血脂過高之情形，請參閱高脂血症飲食原則。

108.06 10- A5-051