



限制磷鉀飲食原則

對於早期腎功能不全者，若能適當限制飲食中磷、鉀的含量，可減緩腎功能之衰退，因過多的血磷，會導致血鈣下降造成骨骼病變及皮膚搔癢；而若血鉀過高，會導致心律不整、心肺衰竭、甚至死亡。洗腎病人血磷血鉀偏高亦需限制飲食中磷鉀的攝取。

適用於：1) 腎功能不全；2) 急慢性腎衰竭；3) 透析治療；4) 高血磷症或高血鉀症等病人。

一般原則

◎ 認識含磷高的食物

- 含酵母的食物：如養樂多、優酪乳、優格、乳酪、生素糖、酵母粉。
- 乾豆類：綠豆、紅豆、黑豆。
- 全穀類：糙米、薏仁、乾蓮子、全麥製品、小麥胚芽。
- 內臟類：豬心、豬肝、雞胗。
- 核果類：花生、瓜子、核桃、腰果、栗子、開心果、杏仁果。
- 其他：可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、黑芝麻、卵磷脂。

◎ 若血磷偏低，則可能代表飲食中蛋白質攝取不足，並請與醫師及營養師討論。




☉ 磷結合劑的使用方法：

- a. 腎臟病病人除了應避免攝取含磷高的食物外，更需要正確使用磷結合劑，進一步減低腸道對磷的吸收。
- b. 目前使用的磷結合劑有兩種，一是碳酸鈣、醋酸鈣等鈣片。另一種是氫氧化鋁，也就是俗稱的胃乳片。
- c. 若出外忘了攜帶磷結合劑，也可就近藥房買胃乳片應急。
- d. 若你是使用碳酸鈣或胃乳片，需嚼碎或搗碎與飯、菜一起服用以減少腸道對磷的吸收。但若是使用醋酸鈣亦必需與飯、菜一起服用，但不需要嚼碎。

☉ 減少鉀離子攝取的小祕訣：鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，因此請注意下列原則：

- a. 蔬菜：先清洗再切小段，用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。
- b. 水果：避免飲用高鉀果汁及乾燥水果乾。
- c. 肉類：勿食用濃肉湯及使用肉汁拌飯。
- d. 飲料：避免飲用濃咖啡、濃茶、雞精、運動飲料及其他飲料。可適量飲用淡咖啡或淡茶。白開水及礦泉水是最好的選擇。
- e. 調味品：勿使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、無鹽醬油。

☉ 有便秘的病人應多活動，並養成規律的排便習慣。

 適合慢性腎衰竭的低鉀水果

水果種類	每份水果重量 (公克)	每份水果含鉀量 (毫克)
鳳梨	110 (削皮後約 1 碗)	36
山竹	84 (5 個)	54
芒果	150 (剝皮前約 1 小個)	80
蘋果	125 (剝皮前約 1 小個)	100
柿子	75 (剝皮前約 1 小個)	105
葡萄	85 (約 13 個)	120
百香果	140 (約 2 個)	120
小玉西瓜	195 (約 1/3 個)	126
文旦	115 (剝皮後約 3 瓣)	127
水蜜桃	145 (剝皮前約 1 小個)	135

108.06 10-A5-052