

飲食衛教系列 - 磷離子

一、高血磷對人體的影響

1. 副甲狀腺功能亢進。
2. 皮膚搔癢。
3. 骨骼病變。
4. 造血功能下降。
5. 心臟血管負擔增加（血管硬化、高血壓）。

二、服用鈣片（CaCo₃）的作用

血磷最理想的血中濃度要控制在透析前 4.5~5.5mg/dl 以下。
鈣片（CaCo₃）可與磷酸結合，減少磷酸在腸道的吸收；要遵照醫師的指示適量使用，咬碎或磨粉與飯菜、湯一起服用。



三、以下為高磷食物請酌量食用

1. 堅果類、乾豆類



開心果



核桃仁



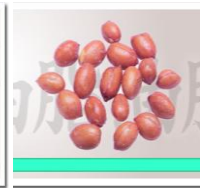
杏仁果



紅豆



綠豆



花生

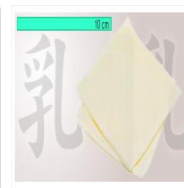
2. 發酵類



養樂多



優酪乳

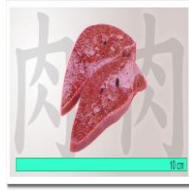


乳酪

3.內臟、海產類



豬心



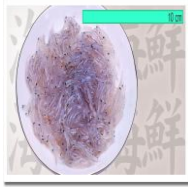
豬肝



烏魚子



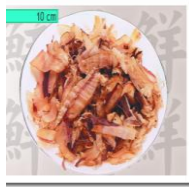
干貝



吻仔魚



小魚干



柴魚片



魚鬆

4.全穀類



燕麥片



紫米



胚芽米

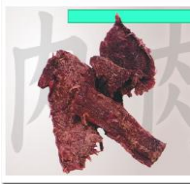


糙米

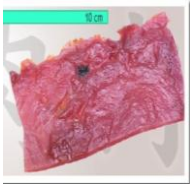
5.其它類



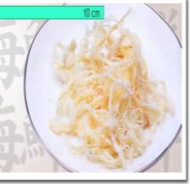
泡麵



牛肉乾



豬肉乾



魷魚絲



臘肉



啤酒



巧克力



芝麻



瓜子



茶葉



咖啡



飲料

參考資料：

高治圻等(2015)・慢性腎衰竭病人的鈣、磷代謝異常之飲食對策・腎臟與透析，27(3)。

諮詢電話02-26723456轉6052、6053
行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院
護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印