

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、服用鈣片的作用

幾乎所有食物皆含有高血磷，而加工食物、肉類的含磷量更高。理想的血磷要控制在 $3.5 \sim 5.5 \text{mg/dl}$ 。鈣片可與磷酸結合，減少磷酸在腸道的吸收；遵照醫師指示咬碎或磨粉與飯菜、湯一起服用。

三、以下為高磷食物請酌量食用

1. 堅果、乾豆和全穀類



開心果 核桃仁 杏仁果 紅豆 綠豆 花生

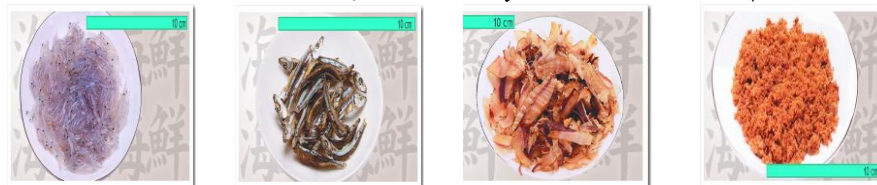


燕麥片 紫米 胚芽米 糙米

2. 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

3. 其它類



泡麵

牛肉乾

豬肉乾

魷魚絲

臘肉

啤酒



巧克力



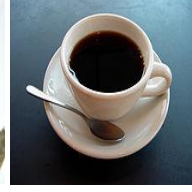
芝麻



瓜子



茶葉



咖啡



飲料

四、如何避免高血磷~~掌握「二要一不」原則



洗腎時間要足夠



高磷食物要忌口

隨餐鈣片不能少



五、低磷飲食小技巧

1. 天然食物水煮 20 分鐘以上可有效降低磷離子
2. 食用洗腎專用配方奶、豆漿、瘦肉、蛋白
3. **避免食用** 大骨湯、加工製品、內臟、蛋黃、咖啡
4. 油炸物的磷流失最小應**避免食用**
5. 肉類可清炒、白切、滷(避免太鹹) 等烹調方式

參考資料:

張雅評、江永貞、黃漢琪、徐碧秀(2021)・降低血液透析病人高血磷之發生率・臺灣腎臟護理學會雜誌, 19 (2), 66-80。

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