

## 慢性腎衰竭飲食原則

### 一、適量蛋白質攝取，延緩腎功能惡化：每日蛋白質建議          份

1. 每天限量的蛋白質中，必須有 1/2-2/3 是來自高生物價蛋白質，如毛豆、黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類。
2. 米飯、麵條、饅頭、包子、水餃等製品，均含有相當低生物價的植物性蛋白質，需依照營養師設計的份量食用。

### 二、攝取足夠熱量：

在蛋白質限制下，每日所需熱量，可由下列富含熱量且蛋白質含量極低的食物補充。

1. 低蛋白澱粉類：米炊粉、冬粉、粉皮、粉條、米苔目、蘿蔔糕、澄粉、太白粉、藕粉、玉米粉、涼粉、粉絲、西谷米、粉圓、地瓜（水煮）。
2. 植物性油脂：大豆油、橄欖油、花生油。
3. 精緻糖<糖尿病者建議避免攝取>：糖、水果糖、冰糖、蜂蜜。
4. 葡萄糖聚合物：粉飴、糖飴、麥芽糊精。
5. 若需使用商業配方營養品，需依營養師建議下使用。

### 三、禁食低生物價蛋白質的食物如：

1. 乾豆類：綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆、皇帝豆。
2. 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩、麵輪。

### 四、限制高磷的食物：

1. 乳品類：鮮奶、羊奶、奶粉以及奶類製成的優格、乳酪、起司、優酪乳、發酵乳與養樂多等乳酸飲料。
2. 乾豆類：紅豆、綠豆。
3. 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽、綜合穀粉。
4. 內臟類：豬腦、豬肝、豬心、雞肝、雞肺、卵黃、魚卵。
5. 堅果類：花生、芝麻、瓜子、杏仁、開心果、腰果、核桃等及其製品。
6. 加工製品類：火鍋料、香腸、火腿、燻肉、臘肉。
7. 其他：健素糖、酵母粉、蜂王乳、汽水、可可、咖啡、卵磷脂、肉湯。

## 五、限制高鉀食物：

鉀離子易溶於水中，且普遍存在於各類食物，可利用以下方法減少鉀離子的攝取量。

- 1.蔬菜類：用滾水川燙，再以油炒或油拌。避免食用湯汁、精力湯及生菜、牛番茄。
- 2.水果類：避免高鉀水果，如小番茄、奇異果、美濃瓜、太陽瓜、哈密瓜、桃子、火龍果、草莓、紅西瓜、芭樂、水果乾。
- 3.調味料：勿使用低鈉鹽、無(薄)鹽醬油。
- 4.飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人蔘精、運動飲料、果菜汁。白開水是最好的選擇。
- 5.其他：避免堅果類、巧克力、番茄醬汁、肉湯、藥膳湯、酵素、棗精、梅精。

## 六、避免食用楊桃

因其中對腎臟病含有神經毒素，食用後可能發生嚴重打嗝。

- 七、若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合**限制鈉飲食**，應忌食任何醃製及添加鈉鹽的各種加工食品、濃縮食品，每日鹽份攝取量須依指示食用。
- 八、若需限水，則每日可攝取水量（包括飲水、飲料、湯汁、水果，食物中所含的水份等），須以病人前一天（24小時）的尿量再加上 500-700 毫升的水份來估計。
- 九、藥物需經合格的醫生處方遵守醫生指示，勿亂用來路不明的偏方或中草藥，加重腎臟負擔。