

血液透析飲食原則

一、足夠的蛋白質

每日蛋白質建議 _____ 份

腎友在透析的過程中，會流失部份蛋白質，故必須從飲食中補充足夠的蛋白質。

- 1.蛋白質的來源必須有 50%以上來自於高生物價蛋白質，如毛豆、黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類。
- 2.避免低生物價蛋白質，如乾豆類、堅果類、麵筋類。

二、充份且足夠的熱量

熱量攝取不足，會使身體逐漸消瘦，造成身體瘦體組織流失，容易有營養不良的情形。

三、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。

四、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。

五、限制水份的攝取

- 1.開水、飲料，與食物中的含水量。
- 2.兩次透析的體重變化不超過 2-3 公斤或是體重的 4-5%。

六、避免食用楊桃

因其中對腎臟病患者含有神經毒素，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、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。