

腹膜透析飲食原則

一、蛋白質：

每日蛋白質建議 份

- 1.腹膜透析會流失部分蛋白質，所以需從飲食中補充足夠蛋白質。
- 2.高生物價蛋白質應佔 1/2 以上，如毛豆、黃豆及其製品、海鮮、雞蛋、雞、鴨、豬、牛、羊肉類。

二、熱量：

因透析液含有葡萄糖，會被身體組織直接利用，易使血液中三酸甘油脂升高，以及必須避免單糖類及油脂類過度攝取，故所需熱量較一般人少，需由營養師評估後決定熱量需求。

- 1.減少糖果、小西點、蛋糕、汽水、果汁等飲料及甜食的攝取。
- 2.少吃油炸食品及含油脂高之食物，如酥餅、蛋糕等。
- 3.適度活動，以增加熱量消耗，避免肥胖發生。

三、維生素：

由於透析時會流失，因此應多補充水溶性維生素，可由深綠色蔬菜與水果中獲得。維生素保健品補充應遵從醫師與營養師的指示。

四、礦物質：

- 1.磷：血磷濃度較高時，需注意高磷食物，需斟酌食用。
- 2.鉀：若尿量少於 1000 毫升，避免吃高鉀食物，否則易引起血鉀過高。
- 3.鈉：注意血鈉濃度，如太高則飲食應避免吃太鹹，忌醃製、加工食品。

五、水份：適量攝取，腹膜透析較不需嚴格限制。

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。