



腹膜透析飲食 Peritoneal dialysis diet

一、目的：

- (一)攝取適當且足夠的營養，維持理想體重
- (二)降低併發症的發生，提高病人的生活品質並延長生命

二、飲食原則：

腹膜透析因每日在透析，病人大多有殘餘腎功能，較血液透析病人比較起來水份、鹽和鉀的攝取限制較寬鬆

(一)足夠的蛋白質：

1.建議量：每天每公斤體重 1.2-1.5 公克的蛋白質，50%以上為高生物價值蛋白

2.高生物價蛋白質種類：肉、魚、蛋、牛奶、黃豆

(二)適當的熱量，以維持理想體重：

1.腹膜透析病人，會自透析液中吸收部分葡萄糖，約 400-800 大卡左右，所以要避免肥胖，以維持理想體重為原則，建議每日熱量為每公斤體重 30-35 大卡

2.控制血中膽固醇和三酸甘油酯

(1)利用清蒸、水煮、涼拌、烤、滷等少油的烹調來代替煎、炸法

(2)煎、炒烹調時，用少量植物油

(三)限制含磷高的食物：建議量：800-1200 毫克/天；少食用酵母、全穀類、內臟、巧克力、可可、奶製品、硬殼果類、乾豆類、可樂、汽水

(四)水份一天的量約為前一日小便量+脫水量+500cc，或依醫囑攝取

(五)鹽份攝取和正常人一樣，但須留意體重及血壓的變化

(六)血鉀過高時，則要限制鉀離子的攝取

三、居家照護應注意事項：

(一)控制好血壓；避免亂服成藥、增加腎臟的負擔；適當的肉類攝取，避免大魚大肉；飲食以清淡為原則

(二)中藥及健康食品如花粉、小麥草汁、小麥胚芽製品皆含大量鉀離子；保健膠囊錠狀食品則除了鈉、鉀、磷外，還需注意是否含有重金屬

(三) 改善便秘：洗腎後，若有便秘的困擾時，不妨選擇富含寡糖的洋蔥、牛蒡、豆類、蕃薯、馬鈴薯等，可以改善便秘

(四) 在限量原則下，多選用不同種類的蔬菜和水果

(五) 外食者注意事項：少加調味料

1. 西餐：減少醬料的使用；起司、奶油含磷高須注意；飲料要節制

2. 日本料理：生魚片、沾醬含鉀高

3. 披薩：蕃茄醬含高鉀、起司則高磷

4. 喜宴：瓜子含磷高；少喝飲料、燉湯和勾芡湯汁，因鉀含量高

5. 飲料：白開水是最佳的選擇；鋁罐飲品則不宜，運動飲料中的鈉、鉀都很多；碳酸飲料高磷；果汁則高鉀

(六) 改善洗腎病人的不適症狀：

1. 味覺改變：給予想吃的食物；適當的調味；補充含鋅的食物，如：牡蠣、蛤蜊的膽固醇雖較多，但在血磷值不高的狀況下，可以偶爾食用

2. 噁心：少量多餐；選擇體積小、營養密度高的食物；食物以正常鹹度供應；挑病人不覺得噁心時用餐

四、參考資料

詹羽君、張簡綉雯、李慶玟、黃政文、孫秀卿(2021)．從腹膜透析衛教指引到臨床實務．*護理雜誌*，68(2)，82-89。https://doi.org/

10.6224/JN.202102_68(1).11

黃宜蓁、劉金華、陳珮鈴、林美珍、林素如、張弘育、李佩賢、林俊良(2018)．腹膜透析合併低血鉀之營養照護個案報告．*臺灣膳食營養學雜誌*，

10(2)，11-19。https://doi.org/10.6709/TJD.201812_10(2).0002

王郁薇、周雪琦、許遠尹(2019)．提升腹膜透析病人血色素之改善專案．*臺灣腎臟護理學會雜誌*，18(1)，16-30。https://doi.org/

10.3966/172674042019061801002