



# 腎臟病飲食



## 定義

針對各種腎臟疾病及其不同的治療方法，調整飲食中蛋白質、磷、鈉、鉀、水分的飲食。



## 目的



藉由適當的飲食控制，調整含氮廢物的產生及矯正體內水分及電解質，**維持適當營養**及減少合併症。



## 適用狀況

腎病症候群  
急/慢性腎衰竭  
血液透析  
腹膜透析



~ 長者親善版 ~



## 足夠熱量

- ❑ 熱量攝取不足會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生；建議以**維持理想體重**為原則。



**熱量補充來源:**在限制蛋白質的情況，可以依個人狀況增加攝取：

**優質  
油脂**

**低蛋白  
澱粉**

**醣類**  
(糖尿不建議)



橄欖油



冬粉



醣類澱粉



葵花油



蘿蔔糕



糖類



## 腎臟病人飲食有特殊禁忌嗎?

- ❑ 遵循醫囑，勿自行食用中草藥。
- ❑ 在醫師或營養師建議下補充維生素、礦物質或營養補充品。
- ❑ 避免吃楊桃，可能引發神經性中毒。



# 適量蛋白質

- ❑ 早期腎功能不全，**控制蛋白質量**可以減少腎臟負擔，進而延緩腎功能的衰竭。
- ❑ 進入透析階段，則需**補充足量蛋白質**以維持適當營養。

## ✓ 建議蛋白質來源

高生物價之蛋白質，必需佔飲食蛋白質之 **1/2 ~ 2/3** 以上。

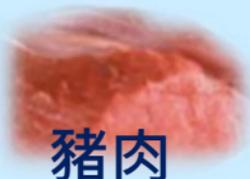
魚畜禽蛋



魚肉



雞肉



豬肉

黃豆製品



黃豆



豆腐



素肉絲

## ✗ 不建議蛋白質來源

乾豆類



綠豆



紅豆



蠶豆

麵筋製品



麵筋泡



麵腸



烤麩

堅果



花生



腰果



夏威夷豆



# 低磷飲食

- 高血磷除了會造成皮膚搔癢，還會影響血液中與鈣的平衡進而造成腎骨病變、提高心血管疾病，因此需依疾病狀況限制。



## 健康新殺手 『無機磷』負擔

- 食品添加物之無機磷因為經濟美味而廣泛運用，但因吸收率相較於天然食物之有機磷高出許多，是需要嚴格列管之食物種類！



## 磷結合劑服用原則

- 磷廣泛存在豆魚蛋肉、乳製品及加工製品類，因此磷結合劑的攝取應搭配著高磷的食物彈性服用。
- 遵照醫囑及藥物食用方式服用。(如:碳酸鈣需嚼碎或磨粉，跟著餐食攝取。)





# 低鉀飲食

高血鉀會影響心跳、全身無力，甚至危及生命；容易在腎衰竭末期且尿量低於1000毫升時發生。

鉀普遍存於各類食物中並溶於水，因此建議烹調蔬菜前**先燙後油炒**，可減少攝取量，並減少**菜湯、肉湯**等食用。

 **低鉀水果** (鉀 < 200 mg/ 每份) 

品項	份量	圖片
葡萄	約10顆	
蓮霧	1~2個	
蘋果	小型一顆	
水梨	小型一顆	
柳丁	小型一顆	
櫻桃	約9顆	



# 水分控制

- 身體水分的蓄積會影響血壓、並增加心臟及呼吸的負擔。
- 血液透析治療 建議攝取量：  
前日尿量+750~1000ml



酸酸的小碎冰

1

2

冷藏水果切片

3

4



護唇膏、酸酸的糖果

依照醫囑  
限制飲水

\_\_\_\_\_ C.C.



## 可以吃仙草、愛玉嗎?

- 高水分食物包含水果、稀飯、湯及仙草、愛玉、冰塊等都會增加身體水分的攝取，需適量選用。
- 食物含水比率(%)



60~90  
水果



80~90  
蔬菜



~85  
稀飯



~95  
愛玉



# 鹽分控制

- 每日建議攝取量低於5克，水腫、高血壓、或其他特殊狀況時需適時調整。
- 減少過鹹的調味和加工品，可嘗試天然食材風味增加香氣，如菇類、洋蔥、八角、香菜等。
- 避免容易伴隨大量鹽分攝取之菜色，如下表所列：

菜式	份量	鹽分(克)
 	1碗	3~4
 	100克	2~3
	1碗	1~1.6
	1碗	~1.2



## 食鹽 vs 鈉含量換算表





## 【專業營養服務】

□ 本飲食為簡略通則說明，須依個別狀況調整，歡迎多利用營養諮詢門診進一步個別化的飲食設計。

### □ 服務內容:

生命期及各疾病狀況營養評估與飲食設計

管灌與治療飲食營養諮詢

門診及住院營養諮詢

出院病人外帶營養品服務

(包含營養品代售服務)

## 【門診營養諮詢】



□ 門診時間請參閱院區門診表。

### □ 服務地點:

營養諮詢門診

### □ 服務內容:

疾病飲食營養諮詢與指導



聯合醫院



聯合醫院  
營養部

(黃雅慧、林宜芬編撰 107.10 二版·112.11 修訂)

臺北市立聯合醫院營養部 關心您~