



限鈉飲食—減少水腫與高血壓

腎功能下降時，鈉與水分排除能力變差，易導致水腫與高血壓，加重腎臟負擔。

飲食建議：

- (一)採低鹽飲食，鈉攝取量依醫囑建議
- (二)少喝湯、少沾醬
- (三)以蔥、薑、蒜、檸檬、胡椒等天然辛香料調味
- (四)避免加工食品、醃製品、罐頭、泡麵、火鍋湯底及重口味醬料



適量蛋白質—減輕腎臟代謝負擔

- (一)適量不過量：過多蛋白代謝物會增加腎臟負擔，應據腎功能狀況設定份量
- (二)選高品質蛋白質：魚、蛋、瘦肉與黃豆製品
- (三)透過「高生物價」食物提供高效燃料，大幅減少含氮廢物的產生與排毒壓力

控制鉀離子—預防心律不整

腎功能下降恐導致高血鉀，引發致命的心律不整

- (一)精準控管飲食：減少香蕉、奇異果及深綠色蔬菜等高鉀食物攝取
- (二)去鉀料理步驟：蔬菜先「切小塊、浸泡、汆燙」，並務必棄掉湯汁
- (三)配合醫囑監測：規律服用降鉀藥，並定期抽血追蹤血鉀數值

限制磷離子—保護骨骼與血管

- (一)預防併發症：高磷血症易引發骨骼病變、皮膚搔癢及血管鈣化，增加心血管風險
- (二)避開高磷食物：減少攝取內臟、堅果、乳製品、可樂及含磷添加物的加工食品
- (三)聰明選、正確用：選購時避開「磷酸鹽」添加物；若醫師開立磷結合劑，務必隨餐服用

適量水分—維持體液平衡

- (一)精準評估總量：水分攝取須視腎功能與透析狀況量身制定，以避免水分滯留引發呼吸困難或增加心臟負擔，除飲水外，湯品、飲料、果汁及多汁水果皆須納入每日攝取限額計算

- (二)穩定血壓：透過嚴謹的水分管理，能有效維持體液平衡，進而確保血壓穩定

