低鉀飲食

當血鉀過高或尿量小於1000cc時，應避免高鉀食物。

高血鉀產生的影響:

1.可能會有麻木、無力等情形。

2.心律不整、心臟麻痺而導致死亡。

3.腎功能不良者有高血氣代謝性酸中毒。

- **血鉀過高時可採用以下飲食方法降低鉀離子攝取**

其他

堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等鉀含量均高，需注意食用

少喝湯

不論菜湯或肉湯都含有高量的鉀。且勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯

適量食用水果

一天不超過半斤
約二個棒球大小
避免食用高鉀水果，如香瓜、哈密瓜、桃子、蕃茄、奇異果、草莓

水果禁忌!!

避免食用楊桃，因其中對腎臟病患者含有未明的神經毒素，很多患者食用後會發生嚴重打嗝

調味品

勿使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油

蔬菜用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯、生菜

飲料

避免飲用咖啡、雞精、人參精及運動飲料等。白開水是最好選擇

資料來源:衛福部慢性腎臟病管理手冊

低磷飲食

- **慢性腎臟病晚期血磷異常之飲食原則**

1. 少吃下圖高磷食物

2.配合使用磷結合劑

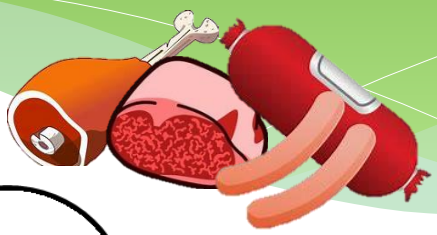
3.若血磷偏低可能與營養不良或治療有關，應與醫師或營養師討論

資料來源:衛福部慢性腎臟病管理手冊

• 為何需要低磷飲食

磷在體內靠著腎臟維持衡定，故腎功能不好的病友常有血磷過高的問題。且因為透析患者需要高蛋白質飲食，高蛋白質的食物都富含磷，因此進行透析時，無法將磷完全清除，所以腎友在飲食上就必須雙頭並重—

1. 減少飲食裡的含磷量
2. 正確使用磷結合劑。



• 高血磷產生的影響

-使血清鈣降低

急性:

長期:

低血壓

抽筋

心律不整

刺激副甲狀腺素分泌

心血管鈣化、血管疾病發生增加

皮膚發癢

造成骨質流失容易骨折

骨頭疼痛

軟組織、器官、關節鈣化

資料來源:衛福部慢性腎臟病管理手冊