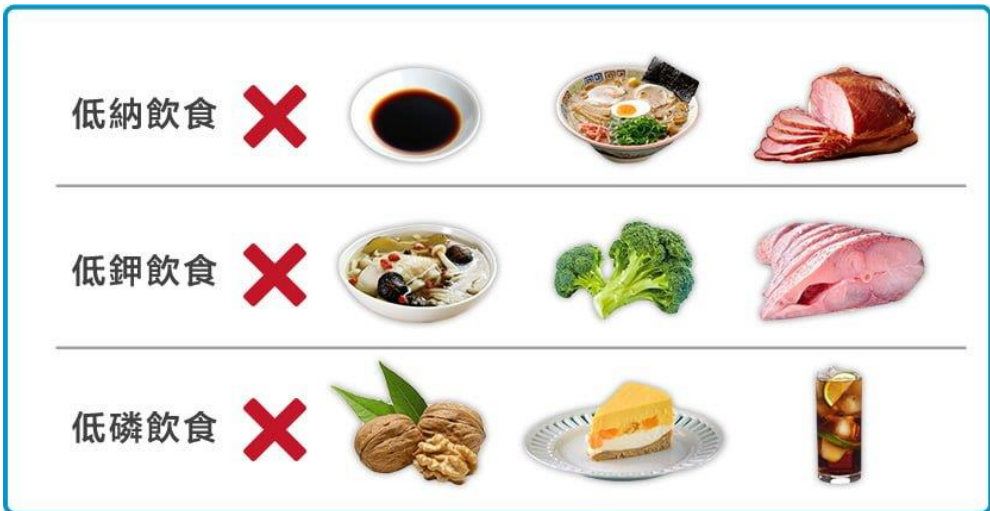


飲食控制要點

每週透析治療三次的腎友，飲食較不受制，但仍不可隨意亂吃，需視個人情況及血液檢查報告調整，以維持最佳的生理狀況及減少併發症的發生。

*飲食原則：

1. 腎友的飲食，**除質要選擇外，食用的量也要限制**。因此也須控制水份及鹽的攝取。若患有高血壓則須配合限鈉飲食，且應禁食任何醃製、罐頭及各種加工食品，調味品限用鹽及醬油，可攝取量須依營養師指示食用。
2. 市售無鹽醬油、低鈉鹽(代鹽)因含鉀離子高，透析病患**不可食用**。



3. 慢性腎衰竭病患，因口腔唾液腺分泌不足，且**水份限制嚴格**，故可以以特製糖果或口香糖，檸檬片刺激唾液的分泌，減少口渴的感覺。

4. 足夠的**熱量**，以維持正常的體能代謝。例如：中度活動的腎友每天應攝取的熱量是 30-35 大卡乘以理想體重。
5. 足夠**透析治療**(每週三次血液透析，每次四小時)的腎友，應選擇生理價值高的蛋白質食物。

血液透析病人 1-1.2 克／每公斤體重／每天

腹膜透析病人 1.2-1.5 克／每公斤體重／每天

6. 植物性蛋白質，以黃豆為主要的大豆蛋白來源，其蛋白質含量，可視為高生理價值，而攝取方式以**黃豆製成品**較易被吸收。動物性蛋白質(奶品、肉類、蛋)雖含有高量的磷，但生理價值高，故仍要食用。若怕攝取過多的磷，可同時服用鈣片。(市面上亦有售低磷鉀之奶粉或飲品可取代一般奶品)



7. 蔬菜**避免生食**，最好先煮燙過，再油炒，可減少鉀離子的攝入。
8. 使用動物性油脂(如：豬油)雖可以增加食物香氣，但易引起心血管疾病。因此在烹調上應選用**植物性油脂較佳**，如橄欖油、芥花油、紅花仔油、葵花子油。
9. 非醫師處方之偏方、密方及保健食品應**避免使用**，或與腎臟科醫師討論，如經同意服用，應同時監測鉀離子，以避免高血鉀情形發生。