



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

洗腎病人之飲食衛教

編號	ND 內-005
製訂日期	2003.07
六修日期	2021.03.01

透析病人的飲食原則包括攝取充足且足夠的熱量、適當的蛋白質攝取、注意控制水分及鹽分的攝取、低鉀飲食、低磷飲食。

一、 攝取充足且足夠的熱量

透析患者每公斤體重應給予 35-45 大卡的熱量，以維持理想體重。熱量攝取不足，身體會日漸消瘦，使得抵抗力變差；所以充足的熱量，完整的營養攝取是很重要的。

二、 適當的蛋白質攝取

每次進行血液透析會流失約 6-8 克蛋白質(相當於 1 份的蛋白質類食物)，所以飲食上需補充，每天每公斤體重 1.2-1.5 公克的蛋白質。所以飲食應提高蛋白質攝取量及多攝取品質較好的蛋白質，建議每日攝取 3 份的(3 份為一個手掌大小)豆、魚、肉、蛋類食物，如：牛豬肉、魚、雞、豆腐及蛋類，可幫助修補身體組織。而麵筋、麵腸、麵輪、烤麩、素肉等，因蛋白質較差且高油，請勿食用。

三、 注意控制水分及鹽分的攝取

無尿或少尿的情形時，須嚴格限制水分攝取，每日體重增加不超過 1 公斤為原則，或兩次洗腎間體重增加不超過乾體重的 5%。水份與鹽份如果攝取過多會堆積在體內，而導致水腫、高血壓、呼吸急促、肺積水、充血性心臟衰竭。鹽份攝入過多會吸收水份，引起口渴，故應避免飲食太鹹及含鹽份高的食品，如：醃製食品、罐頭食品、加工食品。應選擇食用天然新鮮食物。

四、 低鉀飲食

建議每日攝取 3 份蔬菜(1 份煮熟的蔬菜=半碗的量)及 2 份水果(1 份=八分滿碗的量或一個拳頭大)。血鉀太高會導致心律不整、呼吸不順、四肢麻痺及肢體無力、意識不清，嚴重會心跳停止而致死，故我們應限制食用高鉀食物，如要食用要先水煮 5 分鐘並去水後再作烹飪。高鉀食物如：低鈉鹽、薄鹽醬油、咖啡、香蕉、楊桃、小麥草、精力湯、紫菜、榴槤、燉補中藥、菜湯等。

五、 低磷飲食

磷離子的產生過多是經由飲食攝入，腎臟衰竭時，磷的排泄能力會下降，使血中磷升高，血鈣則相對降低，而刺激副甲狀腺功能亢進，長期導致骨頭病變與皮膚搔癢，故需注意採低磷飲食。高磷食物如：五穀雜糧、堅果類、豆類、糙米、麥片、全麥麵包、一般牛奶、優酪乳、乳酸類、整腸錠、卵磷脂、紅麴、精力湯、螺旋藻、啤酒酵母、靈芝、巴西蘑菇、動物內臟、巧克力、可樂及氣泡飲等，依照醫師指示並配合正確使用磷結合劑(如鈣片—碳酸鈣 Calcium Carbonate、醋酸鈣 Calcium Acetate、鋁片 Ulcerin-P)。



※諮詢電話：08-7368686 轉 1621 第一洗腎室或分機 4110 第二洗腎室

屏基關心您 祝您早日康復