

疾病認同計畫系列

☆心臟衰竭飲食原則☆

衛生福利部基隆醫院

余佳馨 營養師

102.10.23



心臟衰竭流行病學

- * 根據2012年衛生福利部資料顯示，心臟疾病位居十大死因第二位，僅次於惡性腫瘤。
- * 而心臟衰竭是所有心臟疾病末期的共同表徵。



何謂心臟衰竭



- * 正常的心臟有能力依照身體新陳代謝需求，輸出足夠的血液供給身體使用，當心臟發生病變時，機能不再有能力搏出足夠的血液，即稱為**心臟衰竭**。
- * 當無法再維持正常的血液循環，則在運動時會產生**呼吸困難及胸痛**的現象。
- * 心輸出量減少會導致**腎臟、神經及內分泌系統**產生影響。

腎臟→增加對鈉的再吸收→水腫

肝及腦部→影響肝臟代謝及腦部運作

心臟衰竭危險因子

高血壓

糖尿病

肥胖

左心室肥大

冠狀動脈
心臟病



心臟衰竭營養治療

- 攝取適當熱量
- 均衡飲食
- 限鹽飲食
- 水分控制



攝取適當熱量

* 先計算自己屬於何種體位

$$\textcircled{O} \text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

BMI	$\text{BMI} < 18.5$	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	$\text{BMI} \geq 24$	$\text{BMI} \geq 27$
體位	過輕	正常	過重	肥胖

攝取適量熱量



過重
肥胖

為降低心臟的壓力及促進減重，
熱量建議**1000-1200大卡/天。**

正常

熱量建議**30kcal/kgBW**
(如:體重50kg，熱量建議1500kcal)

過輕
體重逐漸下降
(心臟惡病質)

- 热量建議**35-40kcal/kgBW**
- 蛋白質建議**1.5-2g/kgBW**
- 少量多餐

均衡飲食 -新版每日飲食指南



每份到底是多少呢？

搭配個人需要熱量，控制六大食物份量

勾選你需要的熱量		✓				
食物類別	1200	1500	1800	2000	2200	2500
全穀根莖類(份)	6	9	11	12	13	15
未精製	4	3	4	4	4	5
其他	2	6	7	8	9	10
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	7	8
低脂奶類(份)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類(份)	3	3	3	3.5	4	5
水果類(份)	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(t)	4	5	6	6	7	8
植物油	3	4	5	5	6	7
堅果種子	1	1	1	1	1	1

全穀根莖類份量控制

少食



全穀根莖類份量控制



全穀根莖類份量控制



(4份)

=糙米飯1碗=稀飯2碗

=麵條2碗=米粉2碗

=全麥吐司1又1/3片=全麥饅頭1個

=蘇打餅12片=全燕麥片12匙

=蕃薯1碗=山藥1碗=蘿蔔糕3-4塊

=水餃皮16張=餛飩皮12-20張

(水餃12個)

(餛飩12個)

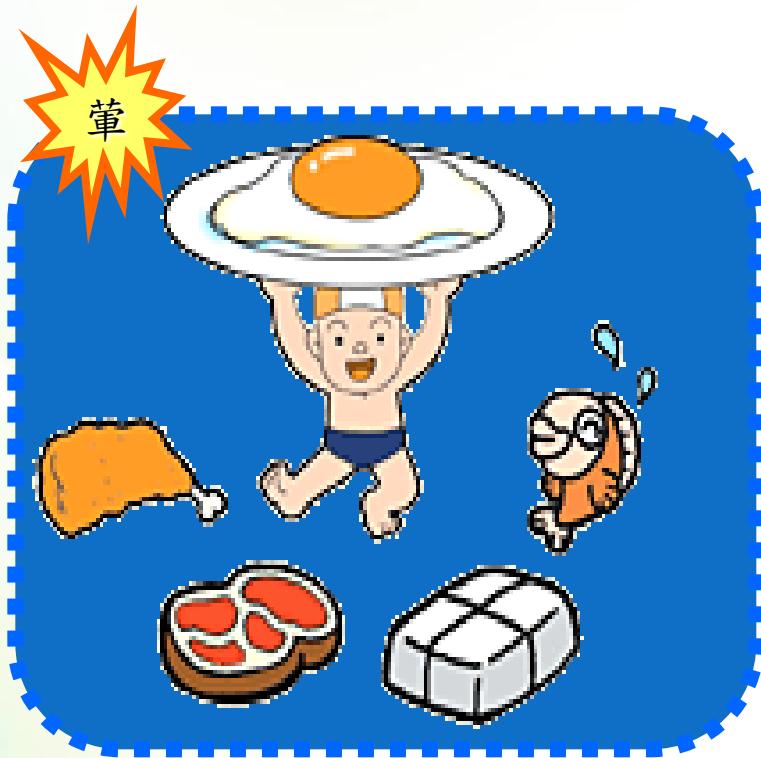
至少1/3來自於
未經緻全穀類



搭配個人需要熱量，控制六大食物份量

勾選你需要的熱量		✓				
食物類別	1200	1500	1800	2000	2200	2500
全穀根莖類	6	9	11	12	13	15
未精製	4	3	4	4	4	5
其他	2	6	7	8	9	10
豆魚肉蛋類	3	4	5	6	7	8
低脂奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(t)	4	5	6	6	7	8
植物油	3	4	5	5	6	7
堅果種子	1	1	1	1	1	1

豆、魚、肉、蛋份量控制



魚/肉



= 1份 = 蛋1顆 = 盒裝豆腐半盒



豆、魚、肉、蛋份量控制

◆ 實際原寸

◆ 鶴鵠蛋
熱量：102Kcal
蛋白質：7.3g
脂肪：7.7g
膽固醇：1.0g

蛋1顆=1份



◆ 皮蛋
60g (EP)
熱量：87Kcal
蛋白質：7.4g
脂肪：5.8g
膽固醇：1.5g
鈉：359mg
固醇：406mg



◆ 雞蛋
65g (AP)
廢棄率：12%
熱量：81Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：5.7g
膽固醇：0.2g
鈉：248mg
固醇：77mg

◆ 鹹鴨蛋 60g (AP)
廢棄率：11%
熱量：94Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：6.6g
膽固醇：1.9g
鈉：274mg
固醇：871mg

蛋黃
每週<2-3顆



◆ 三色蛋 50g
材料：
(皮蛋1/4個、鹹蛋1/4個、雞蛋1/2個)
熱量：86Kcal 脂肪：6.0g
蛋白質：7.0g 胆固醇：1.0g

豆、魚、肉、蛋份量控制



◆豆鼓 35g
熱量：80Kcal
蛋白質：7.2g
脂肪：3.5g
醣類：5.1g
膳食纖維：2.4g
鈉：2347mg
磷：62mg



臭豆腐

醣類：1.4g
膳食纖維：0.7g
鈉：4mg
磷：121mg

◆嫩豆腐 140g (約1/2盒)
熱量：72Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：3.7g
醣類：2.7g
膳食纖維：1.1g
鈉：45mg
磷：102mg



盒裝豆腐
半盒=1份

◆素肉鬆 20g
熱量：91Kcal
蛋白質：6.6g
脂肪：3.5g
醣類：8.4g
膳食纖維：0.8g
鈉：313mg
磷：56mg



豆、魚、肉、蛋份量控制

無糖豆漿
或代糖取代

豆漿
熱量：210Kcal
蛋白質：7g
脂肪：4.8g
醣類：35g
膳食纖維：0.9g
鈉：90mg
磷：76mg

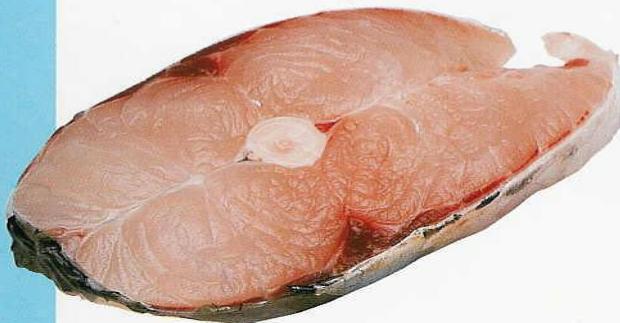
豆奶（雞蛋）
熱量：210Kcal
蛋白質：7g
脂肪：4.8g
醣類：35g
膳食纖維：0.9g
鈉：90mg
磷：76mg

豆漿1杯=240cc
=1份

黑豆漿
熱量：234Kcal
蛋白質：6.8g
脂肪：3.5g
醣類：44.3g
膳食纖維：0.5g
鈉：128mg
磷：92mg

豆、魚、肉、蛋份量控制

◆ 實際原寸

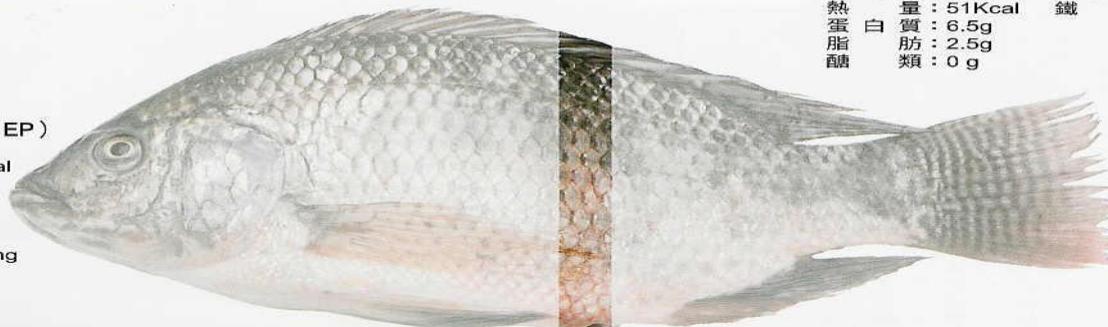


◆ 草魚 40g (EP)
 廢棄率：56% 膽固醇：14mg
 熱量：37Kcal 鐵：0.28mg
 蛋白質：6.9g
 脂肪：0.8g
 醣類：0.3g

金目鱸 35g (EP)
 廢棄率：50% 膽固醇：25mg
 热量：38Kcal 鐵：0.11mg
 蛋白質：6.9g
 脂肪：0.9g
 醣類：0 g



◆ 大頭鰱 35g (EP)
 廢棄率：55% 膽固醇：18mg
 热量：51Kcal 鐵：0.21mg
 蛋白質：6.5g
 脂肪：2.5g
 醣類：0 g



吳郭魚 35g (EP)
 廢棄率：65% 膽固醇：23mg
 热量：37Kcal 鐵：0.20mg
 蛋白質：7.0g
 脂肪：0.8g
 醣類：0 g

豆、魚、肉、蛋份量控制

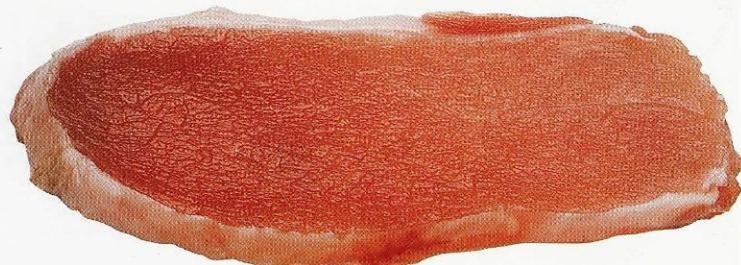


◆ 實際原寸

◆ 小里肌 35g (EP)

熱量：48Kcal
蛋白質：7.1g
脂肪：1.9g
類：- g

※資料來源：台灣區肉品發展基金會
出版「現代肉品」(78年)



◆ 大里肌 30g

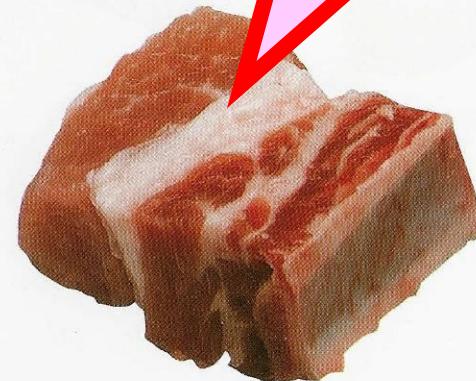
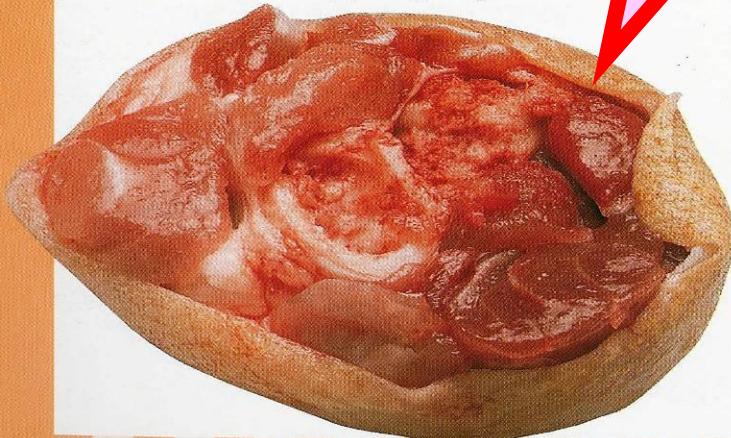
熱量：
蛋白質：
脂肪：
類：

少肥肉

去皮

◆ 豬腳 30g (EP)

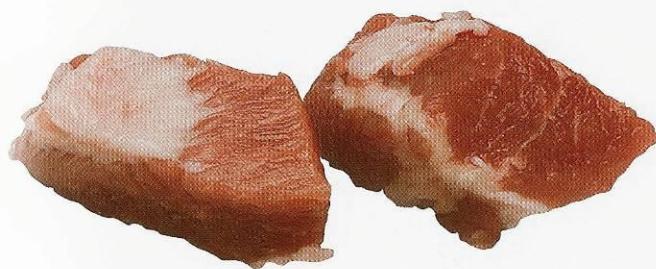
廢棄率：45%
熱量：67Kcal
蛋白質：6.5g
脂肪：4.3g
類：0 g



◆ 小排 40g (EP)

廢棄率：69%
熱量：99Kcal
蛋白質：7.2g
脂肪：7.6g
類：0.1 g

豆、魚、肉、蛋份量控制

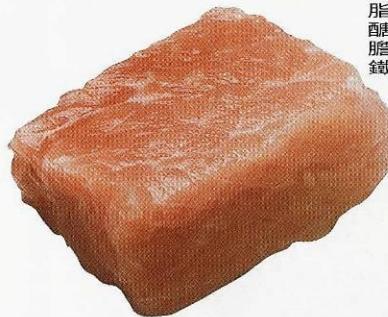


◆豬前腿瘦肉 35g (EP)
廢棄率：28%
熱量：40Kcal
蛋白質：7.0g
脂肪：1.1g
類醣：0 g
固醇：25mg
鐵：0.46mg

◆豬腱 35g
熱量：44Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：1.7g
類醣：0 g
固醇：26mg
鐵：0.41mg



選擇瘦肉



◆豬後腿瘦肉 35g (EP)
廢棄率：20%
熱量：40Kcal
蛋白質：7.2g
脂肪：1.0g
類醣：1.0 g
固醇：21mg
鐵：0.46mg



豆、魚、肉、蛋份量控制



◆ 實際原寸

◆ 雞里肌 30g
熱量：31Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：0.1g
醣類：0 g
膽固醇：15mg
鐵：0.09mg



少肥肉
去皮

72

禽肉類



◆ 三節翅 40g (EP) 約1/2隻
廢棄率：34%
熱量：90Kcal
蛋白質：7.4g
脂肪：6.4g
醣類：0 g
膽固醇：38mg
鐵：0.16mg

◆ 雞胸肉 30g

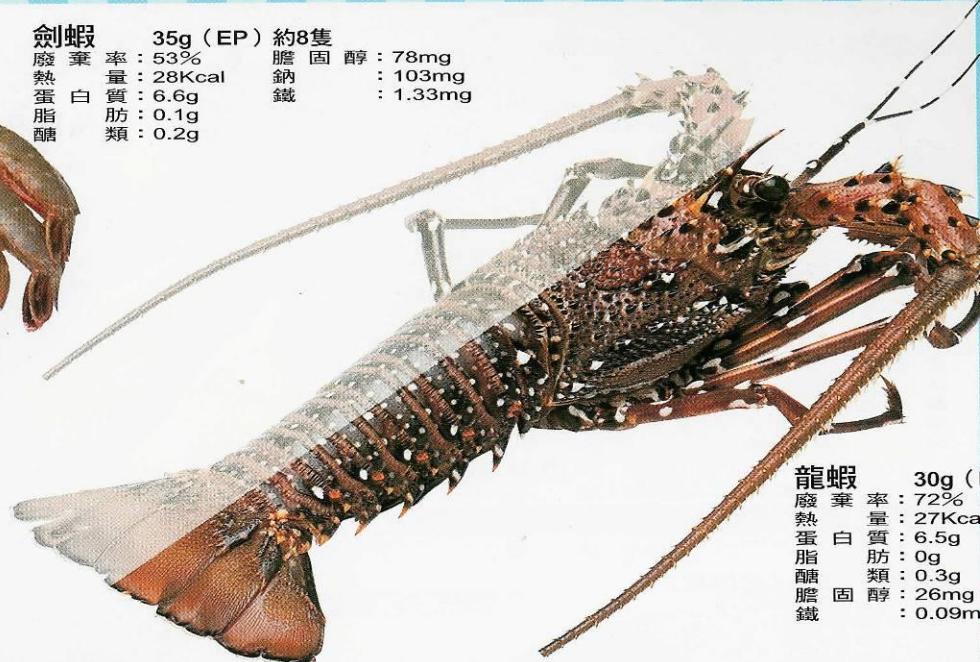
熱量：35Kcal
蛋白質：6.9g
脂肪：0.6g
醣類：0.6g
膽固醇：22mg
鐵：0.15mg



蛋、豆、魚、肉份量控制

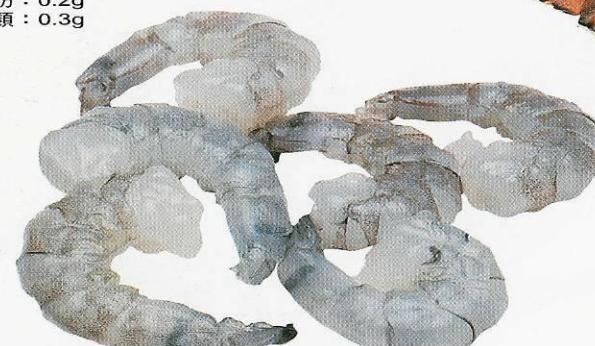
劍蝦 35g (EP) 約8隻

率	: 53%	膽固醇	: 78mg
廢		鈉	: 103mg
熱		鐵	: 1.33mg
蛋			
脂			
白	量 : 28Kcal		
肪	質 : 6.6g		
類	肪 : 0.1g		
	類 : 0.2g		


草蝦仁 30g (約6隻)

率	: 72%	膽固醇	: 30mg
廢		鈉	: 103mg
熱		鐵	: 0.09mg
蛋			
脂			
白	量 : 29Kcal		
肪	質 : 6.6g		
類	肪 : 0.2g		
	類 : 0.3g		



龍蝦 30g (EP) 約1/2隻

率	: 72%	膽固醇	: 26mg
廢		鈉	: 0.09mg
熱		鐵	: 0.3g
蛋			
脂			
白	量 : 27Kcal		
肪	質 : 6.5g		
類	肪 : 0g		
	類 : 0.3g		



大頭蝦 35g (EP) 約4隻

率	: 49%	膽固醇	: 54mg
廢		鈉	: 0.32mg
熱		鐵	: 0.2g
蛋			
脂			
白	量 : 32Kcal		
肪	質 : 7.7g		
類	肪 : 0.1g		
	類 : 0.2g		

: 46mg
: 147mg
: 5.13mg

豆、魚、肉、蛋份量控制

◆ 實際原寸



◆ 虹目魚丸 (平均值) 50g (約3個)

熱量 : 100Kcal	膽固醇 : 19mg
蛋白質 : 6.9g	鈉 : 280mg
脂肪 : 5.6g	鐵 : 0.60mg
醣類 : 5.7g	



◆ 魚丸 55g (約5個)

熱量 : 77Kcal	膽固醇 : 13mg
蛋白質 : 6.9g	鈉 : 376mg
脂肪 : 0.6g	鐵 : 0.33mg
醣類 : 11.2g	

漿類製品
(澱粉/油脂)



◆ 貢丸 (平均值) 40g (約2個)

熱量 : 95Kcal	膽固醇 : 17mg
蛋白質 : 6.7g	鈉 : 232mg
脂肪 : 7.6g	鐵 : 0.27mg
醣類 : 0.2g	



◆ 包餡魚丸 60g (約1½個)

熱量 : 101Kcal	膽固醇 : 21mg
蛋白質 : 7.1g	鈉 : 317mg
脂肪 : 4.6g	鐵 : 0.48mg
醣類 : 8.1g	

豆、魚、肉、蛋份量控制



◆ 實際原寸



◆ 花枝餃

熱量 : 92Kcal
蛋白質 : 6.8g
脂肪 : 2.2g
醣類 : 11.5g

膽固醇 : 12mg
鈉 : 398mg
鐵 : 0.17mg

◆ 魚餃 (平均值) 60g (約8個)

熱量 : 165Kcal
蛋白質 : 7.5g
脂肪 : 11.7g
醣類 : 7.6g
膽固醇 : 37mg
鈉 : 398mg
鐵 : 0.27mg



◆ 蝦餃 (平均值)

熱量 : 177Kcal
蛋白質 : 7.4g
脂肪 : 12.6g
醣類 : 8.8g

膽固醇 : 47mg
鈉 : 404mg
鐵 : 0.28mg



漿類製品
(澱粉/油脂)

◆ 燕餃 (平均值) 50g (約6個)

熱量 : 157Kcal
蛋白質 : 6.4g
脂肪 : 11.2g
醣類 : 7.9g
膽固醇 : 27mg
鈉 : 302mg
鐵 : 0.48mg

◆ 蛋餃 60g (約5個)

熱量 : 109Kcal
蛋白質 : 7.2g
脂肪 : 8.5g
醣類 : 1.2g
膽固醇 : 148mg
維生素A : 52RE
鈉 : 283mg
鐵 : 1.10mg



搭配個人需要熱量，控制六大食物份量

勾選你需要的熱量		✓				
食物類別	1200	1500	1800	2000	2200	2500
全穀根莖類	6	9	11	12	13	15
未精製	4	3	4	4	4	5
其他	2	6	7	8	9	10
豆魚肉蛋類	3	4	5	6	7	8
低脂奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(t)	4	5	6	6	7	8
植物油	3	4	5	5	6	7
堅果種子	1	1	1	1	1	1

攝取足夠低脂奶類



1份=3湯匙
泡100CC

- ✓ 每天建議1.5份
- ✓ 吃鈣的好處：
 - 預防骨質疏鬆
 - 鈣不足 → 高血壓

搭配個人需要熱量，控制六大食物份量

勾選你需要的熱量		✓				
食物類別	1200	1500	1800	2000	2200	2500
全穀根莖類	6	9	11	12	13	15
未精製	4	3	4	4	4	5
其他	2	6	7	8	9	10
豆魚肉蛋類	3	4	5	6	7	8
低脂奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(t)	4	5	6	6	7	8
植物油	3	4	5	5	6	7
堅果種子	1	1	1	1	1	1

增加青菜攝取

>3盤
=半斤/天



☆好處：延緩飯後血糖上升
降低膽固醇
預防便秘

搭配個人需要熱量，控制六大食物份量

勾選你需要的熱量		✓				
食物類別	1200	1500	1800	2000	2200	2500
全穀根莖類	6	9	11	12	13	15
未精製	4	3	4	4	4	5
其他	2	6	7	8	9	10
豆魚肉蛋類	3	4	5	6	7	8
低脂奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(t)	4	5	6	6	7	8
植物油	3	4	5	5	6	7
堅果種子	1	1	1	1	1	1

水果份量控制

不甜也有糖份



1份/次



× 2 (天)



=



=

× 2 (天)

甘草粉



搭配個人需要熱量，控制六大食物份量

勾選你需要的熱量		✓				
食物類別	1200	1500	1800	2000	2200	2500
全穀根莖類	6	9	11	12	13	15
未精製	4	3	4	4	4	5
其他	2	6	7	8	9	10
豆魚肉蛋類	3	4	5	6	7	8
低脂奶類	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類	3	3	3	3.5	4	5
水果類	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類(t)	4	5	6	6	7	8
植物油	3	4	5	5	6	7
堅果種子	1	1	1	1	1	1

選擇堅果、用好油

- * 堅果取代油脂，非額外再補充
- * 常見堅果一覽表：

食物名稱	份量
瓜子	1湯匙
南瓜子、葵瓜子	1湯匙
各式花生仁	10粒
花生粉	1湯匙
黑白芝麻	2茶匙
杏仁果	5粒
腰果	5粒
開心果	10粒
核桃仁	2粒

腎臟病患者宜食用



=1份 = 油1茶匙 5克

=1湯匙 = 3 茶匙

油脂1份=5克=45卡
炒菜1份約使用油脂1份
炸類食物約使用油脂2份以上

限鈉飲食原則

- * 攝取過多的鹽份(鈉)，會將造成水份聚積、高血壓、肺積水、增加心臟負擔。
- * 請依照醫囑攝取適當鹽份量(**3克或5克**)。
- * 飲食原則：(避免含鈉量高的食物)
 1. 醃漬食品，如：酸菜、榨菜、火腿、香腸等。
 2. 加工食物，如：麵線、雞絲麵、速食麵、蜜餞...等。
 3. 罐頭製品與調味醬，如：醬瓜、肉醬、豆腐乳、沙茶醬。
 4. 烘焙食物，如：糕餅、餅乾...等。



天然的尚好!!



調味品含鈉量

	鈉含量(毫克)
醬油1毫升	63
烏醋1毫升	76
蕃茄醬1毫升	33
味精1公克	130

資料來源：膳食療養學實驗

限鈉小技巧

1. 多使用天然辛香料，如：蔥、薑、蒜、白醋、檸檬汁...等調味，使食物產生不同風味，增加食物可口與美味。
2. 針對外食族，可準備開水沖淡食物裡的調味料，並盡量減少湯品攝取。



營養師提醒：

建議每天量測血壓
注意自己血壓變化



水分控制

- * 體內過多的水份易增加心臟負擔，故需嚴格限制液體的攝取，請依循醫囑，利用本護照以自我控制飲水量(**1000~1500cc/天**)。
- * 控制水份攝取的原則：
 1. 每日總液體量
=攝取各類食物中所含水量+藥水+湯+飲料+開水。
 2. 配合低鈉飲食可改善口渴的感覺。
 3. 避免喝過多湯汁、飲料、稀飯等。
 4. 注意隱藏性的液體來源，如：果凍、冰淇淋、豆花...等。

額外水分攝取表

熱量(大卡)	1200	1500	1800	2000	2200
一日食物總含水量(cc)	1000	1100	1200	1300	1400
其餘飲水量					
鹽份(克)	3				
	5				



請依循醫囑，再扣除食物總含水量，即為額外水分攝取
如：限水1500cc，熱量若需1500kcal，額外水分攝取為400cc

各類食物含水量參考表

食物種類	含水比(%)	食物種類	含水比(%)
乾飯	55.6%	肉魚類	60%
稀飯	90%	豆干	50%
麵條	80%	傳統豆腐	80%
饅頭	35%	嫩豆腐	90%
麵包	25%	液體飲料	100%
根莖類	75%	水煮蛋	75%
葉菜類	90%	蒸蛋	85%
菜豆類(碗豆、敏豆)	80%	冰淇淋	70%
瓜類	90%	豆花、果凍	85%

水果類(1份含水量cc)

芭蕉	0 cc	富士蘋果、綠棗、鳳梨	115 cc
榴槤	20cc	水蜜桃、柳丁	125 cc
釋迦	40cc	水梨、愛文芒果、土芭樂、草莓	135 cc
香蕉	50cc	美濃瓜	140 cc
龍眼、櫻桃	65cc	楊桃、番茄、蓮霧	155~160 cc
柿子、百香果	70~75cc	葡萄柚	165 cc
荔枝	88 cc	小玉西瓜	170cc
葡萄、香吉士、加州李	90 cc	哈密瓜	175 cc
奇異果、木瓜	95~100 cc	香瓜	180 cc
紅龍果	100~105 cc	西瓜	220 cc

限鈉小技巧

1. 減少喝水量或飲水時用量杯先裝好。
2. 將水含口中一會兒，再吞下去較有止渴效果。
3. 以含冰塊代替飲用白開水。



本院低鹽餐點

依據個人熱量不同，
提供不同份量之餐點

* 早餐：

稀飯/乾飯/麵條 + 主菜1道+副菜1道+青菜1道

* 午/晚餐：

稀飯/乾飯/麵條 + 主菜1道+副菜1道+青菜1道+水果1份

* 晚點：

營養品配方奶

亦有提供軟質、剁碎、全流質、半流質飲食



限水餐點

限水(cc)	夜點	水果	湯
800	✓		
1000	✓	X	X
1200	✓	僅有午餐	X
1500	✓	午+晚	

謝謝您的聆聽指教