

高蛋白飲食會增加腎絲球過濾率與腎絲球內的壓力，可能加速腎衰竭的進展。本飲食是藉由適度限制蛋白質來維持腎臟病人最佳營養狀態，以延緩腎衰竭之情形。適用於**1) 急性腎衰竭**;**2) 慢性腎衰竭**;**3) 腎功能不全病人**。

限制蛋白質飲食原則

腎功能不全時，降低蛋白質的攝取，可減少蛋白尿的排出以及降低尿毒素堆積與酸的產生，進而延緩腎功能的衰退，維持良好的營養狀態，故在限制蛋白質下，應選擇合適的蛋白質以及適度的增加低蛋白質點心，使熱量攝取足夠。

蛋白質來源**1/2~2/3**應來自高生物價蛋白質。

植物性蛋白質來源中，只有黃豆蛋白質是高生物價蛋白質。

高生物價

低生物價

豆腐、豆乾、豆包等黃豆製成的食品；魚肉；蛋；豬、雞、鴨、魚、牛等肉類

豆類（紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、花豆、蓮子、薏仁）；麵筋製品（麵筋、麵腸、烤麩、麵輪）；堅果種子類（花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁或其粉末）

攝取足夠的熱量：熱量攝取足夠的低蛋白質飲食才不會發生營養不良，以維持合適的體重為原則，因此於低蛋白食物的補充是有必要的。

不含蛋白質或蛋白質含量極低但含有熱量的食物：

低氮澱粉類(如：粿條(粿仔條)、米苔目、蘿蔔糕、冬粉、米粉、地瓜、碗粿、粉圓、西谷米、河粉)，選用澄粉、太白粉、藕粉、涼粉、粉皮等低蛋白澱粉製成的食品，每天至少吃**1-2碗**。

精製醣(如：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜等)。糖尿病病人需斟酌使用。

油脂類(如：橄欖油、沙拉油等)。

請參閱低蛋白點心飲食原則

限制蛋白質飲食原則 | 衛教單張 - 中國醫藥大學附設醫院 第 2張圖片

米飯麵食類等主食的量也要控制：主食如米飯、麵條、燕麥、饅頭包子水餃及各種穀類或是麵包、餅乾、蛋糕等麵粉製品都含有大量的低生物價蛋白質，所以要限量食用。其中，米飯產生的尿毒素比麵條、包子饅頭、麵包等麵粉製成的食品低，所以建議最好以米飯為主食少吃麵，可以降低較多的尿毒素。

烹調方式：

正常鹹度烹調。

不要用胡椒鹽、番茄醬、辣椒醬、豆瓣醬、沙茶醬增加調味。

過鹹食物應避免，如榨菜、酸菜、泡菜、味噌、醬瓜、鹹蛋、肉燥、泡麵、鹽酥雞、泰式料理、洋芋片、海苔等。

善用烹調技巧，可利用花椒、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等調味，並選擇蒸、煮、滷、烤之方式，增加食物美味，促進食慾。

市售低鈉鹽常以鉀代替鈉不宜任意使用。

市售低鈉鹽常以鉀代替鈉不宜任意使用。

水果的禁忌，應避免食用楊桃。

勿亂用偏方或中草藥，會加重腎臟負擔。

如有血中鉀離子或磷離子過高時，請參閱限制磷鉀飲食原則。

如有血脂過高之情形，請參閱高脂血症飲食原則。