

## 蛋白質

1. 蛋白質是身體必需的營養素，缺乏時會導致營養不良、抵抗力降低、感染等問題。透析過程蛋白質會流失，所以需要增加蛋白質攝取量。
2. 蛋白質的攝取以高等蛋白質為主，如魚、瘦肉、蛋、奶或黃豆製品等。

## 醣類與熱量

人體每日約需須要**20-50**卡路里/公斤理想體重，來維持身體所需熱量來源。  
透析液中已經含有糖份，因此應該儘量減少攝取高熱量的食物。

## 油脂

高血脂會引起心臟血管疾病，因此必須限制高油脂食物，例如：肥肉、蹄膀、奶油、油炸等食物。烹調上，可以多利用清蒸、水煮、涼拌、燉、烤方式，儘量去除油脂再進食。

## 鈉(鹽份)

鹽份有留滯水份的能力，吃入過多鹽份會讓人口渴，不由自主會想喝水，因此勿攝取過鹹或醃製的食物，以免造成水份堆積。

## 維生素

由均衡食物中即可獲得。

## 鉀

食物中都含有鉀，「鉀」主要由腎臟排出，當腎臟衰竭時，過多的鉀堆積在體內，會引起心臟功能異常。腹膜透析治療，鉀會由透析液排出，而且腹膜透析液不含鉀，所以規則腹膜透析病人不須採用低鉀飲食。

## 鈣、磷

腎臟衰竭會造成「磷」無法排除，影響「鈣」的吸收，醫師會依照每個月血磷及血鈣數值變化開立磷結合劑，來防止骨骼病變與次發性副甲狀腺問題。