

腎功能不全時，應該控制蛋白質的攝取，減少尿毒的產生，進而延緩腎功能衰退的速度。依照不同時期的腎衰竭，建議蛋白質的需要量為 **0.6~0.8Kg/公斤體重/天**，配合足夠的熱量攝取。

## 低蛋白飲食控制小技巧

少食用下列食物，因蛋白質利用率低，易產生含氮廢物：

紅豆、綠豆、蠶豆、花豆。

麵筋、麵腸、烤麩。

花生、瓜子、腰果、杏仁果。

建議限制蛋白飲食，需有**1/2~2/3**來自於優質蛋白質

控制蛋白質的同時，需要攝取足夠熱量，若熱量攝取不足，反而會增加腎臟負擔，可以用蛋白質含量低的食物來補充熱量：

**1份低蛋白點心(60卡)如下：1/2碗冬粉(米粉,板條,米苔目,碗粿)=2湯匙藕粉(玉米粉,太白粉,地瓜粉)=一塊蘿蔔糕=2湯匙粉飴(糖飴)**

**油脂類：**如芥花油、花生油等，以煎、炒等烹調方式增加熱量攝取。**1茶匙油=5公克(45大卡)**

**醣類：**如砂糖、冰糖、蜂蜜等，可以增加熱量攝取(糖尿病及三酸甘油脂高的病友應限量食用)。\* **1湯匙砂糖(含15克醣=60大卡)**

鮮奶、起司、優酪乳等奶類製品含蛋白質及磷較高，可依病情需要與營養師討論調整為低蛋白營養補充品