

慢性腎病病人在未透析時飲食控制是治療相當重要的一環，要注意的地方不少，飲食控制第一要注意足夠的熱量攝取以免營養不足。第二是低蛋白飲食，藉由限制蛋白質攝取，以減少含氮廢物的產生，減少體內含氮廢物量，減緩殘餘腎臟功能的惡化。限制蛋白質不是完全不吃蛋白質，而是適量攝取以優質蛋白為主的蛋白質。

適量蛋白質、足夠熱量

- 未透析前慢性腎功能不全病人：建議每日攝取每公斤體重 **0.6-0.8** 克蛋白質，其中**2/3** 需要來自高生物價蛋白質，如：黃豆製品、魚、豬肉、牛肉、羊肉、雞蛋等。

水份控制

- 慢性腎病人應看尿量決定是否限水，水份排出不足的病人會導致水份在體內堆積而有呼吸困難、血壓高、肺積水等不適。

- 應避免喝入過多的飲料、開水、湯汁、稀飯，並限制鈉離子。若口渴，可口含冰塊再吐出、漱口、嚼口香糖。

鈉離子控制

- 腎功能不全時無法將體內過多鈉離子排出，易造成水腫、肺積水、高血壓、心臟負擔。
- 烹調時少用醬油、味精、沙茶等調味料，可用白糖、白醋、薑、胡椒粉等調味。
- 應忌食用任何醃漬物及添加鈉鹽的各種加工食品，如罐頭食品、香腸、雞精、酸菜、筍干、煙燻食品。

限制鉀離子

- 腎衰竭會減少排鉀離子的能力，造成血鉀過高、心律不整、猝死。
- 烹調食物時蔬菜切小片以熱水燙過，湯汁丟棄後食用蔬菜部分。
- 避免攝取含鉀高的食物，如咖啡、茶、乾燥水果、牛肉汁、運動飲料。

- 市售低鈉薄鹽醬油或半鹽等(內含鉀)不可任意使用。

限制磷離子

- 過多磷會導致骨骼病變及皮膚搔癢, 高磷食物應避免食用, 如:綠豆、紅豆、麵腸、酵母、健素糖、全穀類、堅果類、加工食品、微波食品等。