

## 腹膜透析飲食原則

腹膜透析飲食最大的差別在於增加蛋白質的攝取，另外透析液中所含的葡萄糖會被吸收一部份轉為熱量，所以被吸收的熱量應列入飲食計畫中

避免攝取單糖食物如：蛋糕、糖果、餅乾、含糖飲料，以預防三酸甘油酯及血糖升高的情形發生。

### 腹膜透析飲食控制小技巧

◎ 蛋白質來源以優質蛋白質為主(包含：豬、雞、魚、奶及豆製品)

※1份優質蛋白質常見食物分量代換：

=1兩(35公克)豬,雞,魚,牛肉等 =1個雞蛋 =2個蛋白 =6隻草蝦仁

=22個中型文蛤(60公克) =1/2塊板豆腐=2/3塊豆包

**EX：**60公斤的洗腎病友1天需攝取7份優質蛋白質可以這樣吃

早餐：肉蛋三明治(2份) 中午：雞腿便當 (3份) 晚餐：牛肉麵 (2份)

◎預防血鉀過低或過高的情形發生：執行腹膜透析時，因為透析液不含

鉀，少有高血鉀的情形發生。血鉀過高的腎友可參考高血鉀衛教單張。

血鉀過低的腎友：可多選擇高鉀水果或以地瓜、南瓜等高鉀澱粉類取

代米飯麵條等主食，必要時依照醫師或營養師指示補充高鉀調味品。