

洗肚子的腎友，腎臟功能不好，無法適當排除磷離子，導致血磷偏高，正常血磷值**2.7~4.6mg/dL**，當血中磷濃度大於正常值就是「高血磷」，當血磷過高會產生皮膚搔癢、骨質疏鬆、肌肉無力、心臟血管鈣化，進而增加死亡機率。因此必須限制飲食中磷的攝取以及配合降磷藥物的使用來維持正常數值。

一、低磷飲食 大部份營養(高蛋白質)的食物中都含有豐富的磷，因此洗肚子的腎友，在食物的選擇上，需以「低磷高營養價值」的飲食方針，做為正確的攝取方向，以下為注意事項

- 1.不要攝取高磷食物，例如：堅果類、蛋黃、奶類、優酪乳、海鮮...等。
- 2.可食用低磷食物，例如：白飯、白吐司、饅頭、蛋白、豆漿、豆花...等。
- 3.食物選擇以新鮮的魚、肉及黃豆製品等食物為佳，並且可利用沸水川燙，減少食物含磷量，選用低磷牛奶(透析配方奶)來代替一般鮮奶。
- 4.加工食品或罐頭，大多有化學添加物，且含磷量高，不要吃。

二、降磷藥物服用技巧 隨餐服用降磷藥物，可以減少食物中磷的吸收，但注意降磷藥物應磨碎或磨粉，與食物充分混勻一起咀嚼，從開始用餐到結束都要有降磷藥物，外食時要記得攜帶使用，吃點心、宵夜時也需服用，才能發揮最大降磷的效果。

★★降磷藥物服用小叮嚀

- 1.進食時一起服用。
  - \*依每餐進食量調整降磷藥物劑量。
  - \*降磷藥物要充分與食物混合效果才好。
  - \*除了蔬菜、水果不需要服用降磷藥物外，三餐及點心都要確實服用。
- 2.外食時要記得攜帶降磷藥物並確實服用。
- 3.降磷藥物分佈越平均效果越好。
  - \*從開始用餐到結束都要有降磷藥物服用。
  - \*降磷藥物磨粉時，記得拌均勻。
  - \*餐中降磷藥物分越多次服用，效果越好。