

對於早期腎功能不全者，若能適當限制飲食中磷、鉀的含量，可減少腎功能不良的併發症，因過多的血磷，會導致磷酸鈣沉積使血管硬化狹窄及皮膚搔癢；而若血鉀過高，會導致心律不整、心肺衰竭、甚至死亡。洗腎病人血磷血鉀偏高亦需限制飲食中磷鉀的攝取。

適用於：**1) 腎功能不全；2) 急慢性腎衰竭；3) 透析治療；4) 高血磷症或高血鉀症等病人。**

## 一般原則

### 認識含磷高的食物

含酵母的食物：如養樂多、優酪乳、優格、乳酪、健素糖、酵母粉。

乾豆類：綠豆、紅豆、黑豆、花豆。

全穀類：糙米、薏仁、乾蓮子、全麥製品、小麥胚芽。

內臟類：豬心、豬肝、雞胗。

核果類：花生、瓜子、核桃、腰果、栗子、開心果、杏仁果。

牛奶及乳製品。

其他：可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、黑芝麻、卵磷脂、小魚乾。

若血磷偏低，則可能代表飲食中蛋白質攝取不足，並請與醫師及營養師討論。

磷結合劑的使用方法：

腎臟病病人除了應避免攝取含磷高的食物外，更需要正確使用磷結合劑，進一步減低腸道對磷的吸收。

目前使用的磷結合劑有兩種，一是碳酸鈣、醋酸鈣等鈣片。另一種是氫氧化鋁，也就是俗稱的胃乳片。

若出外忘了攜帶磷結合劑，也可就近藥房買胃乳片應急。

若你是使用碳酸鈣或胃乳片，需嚼碎或搗碎與飯、菜一起服用以減少腸道對磷的吸收。但若是使用醋酸鈣亦必需與飯、菜一起服用，但不需要嚼碎。

減少鉀離子攝取的小祕訣：鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，因此請注意下列原則：

蔬菜：先清洗再切小段，用滾水川燙，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。

水果：避免飲用高鉀果汁及乾燥水果乾。

肉類：勿食用濃肉湯及使用肉汁拌飯。

飲料：避免飲用濃咖啡、濃茶、雞精、運動飲料及其他飲料。可適量飲用淡咖啡或淡茶。白開水及礦泉水是最好的選擇。

調味品：勿使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、無鹽醬油。

中草藥汁、枸杞、植物萃取精華。

促進排便的食物：梅精、棗精、黑棗。

有便秘的病人應多活動，並養成規律的排便習慣。

適合慢性腎衰竭的低鉀水果

水果種類

每份水果重量 ( 公克 )

每份水果含鉀量 ( 毫克 )

鳳梨

**110 ( 削皮後約 1 碗 )**

**185**

山竹

**84 ( 5 個 )**

**70**

蘋果

**125 ( 削皮前約 1 小個 )**

**145**

柿子

**75 ( 剝皮前約 1 小個 )**

**116**

葡萄

**85 ( 約 13 個 )**

**126**

小玉西瓜

**195 (約 1/3 個 )**

**183**

文旦

**115 ( 剝皮後約 3 瓣 )**

**152**