

腎臟病患控制鈉的攝取，有助於水分排出及幫助血壓控制，『限鈉』飲食，依照病情一般建議一天鹽分攝取量約為**3-5克(1克鹽=400mg鈉)**。

## 限鈉飲食控制小技巧

選擇新鮮的食物，避免食用高鹽的食物及加工品(如下表)。

調味的代換：**1茶匙鹽(約6公克)=2,400毫克鈉= 5~6茶匙醬油= 5茶匙烏醋 =5茶匙味精**