

飲食代換圖表及攝取量建議
慢性腎臟疾病 飲食建議表

(熱量 : _____ 大卡/天 蛋白質 : _____ 公克/天)

類別	建議份數/天	食物代換表			
主食	早 : _____ 碗 午 : _____ 碗 晚 : _____ 碗	 飯1碗	 =粥2碗	 =蘿蔔糕4塊	 =*吐司2片
		 =碗粿1個	 =地瓜2碗	 =*水餃皮12片	 =*饅頭1顆
		 =*菜包1顆	 =*麵2碗	※有 * 表低生理價蛋白質較高，減少食用，選擇米製品優於麵粉製品 ※避免雜糧穀類，如：五穀米、糙米、麥片、紫米、小米	
蔬菜	_____ 份				生重100克青菜
		※血鉀高時，深綠色蔬菜應先川燙3-5分鐘，瀝乾再以油炒或油拌			
豆魚	早 : _____ 份				
蛋肉	午 : _____ 份 晚 : _____ 份	 =小方豆干2片	 =濕豆包半個	 =牡蠣2匙	 =魚、雞、豬肉三指大小

低氮 澱粉	早：__碗 午：__碗 晚：__碗	 米苔目半碗	 =冬粉半碗	 =米粉半碗	 =粉圓半碗 (生重15克)							
		 =地瓜粉2匙	 =蓮藕粉2匙	 =太白粉1.5匙	 =西谷米半碗 (生重15克)							
※腎友可依建議選用，取代一餐或當點心補充												
水果	____份	 蓮霧2顆	 葡萄9顆	 鳳梨5小塊	 水梨3塊							
		 蘋果1個	 橘子1個	※避免經常性攝取高鉀水果(如：水蜜桃、草莓、奇異果、美濃瓜、哈密瓜、小番茄、香蕉、香瓜...等)。								
營養 配方	____包/罐	      										
※依個人進食狀況選擇性補充營養配方												

參考資料：食物代換表 衛生福利部國民健康署2019.5版

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123
--	--	--