

# 慢性腎臟病飲食



## ★飲食控制目的

腎功能變差時無法將廢物排出體外，蓄積體內引起中毒現象(尿毒症) 飲食中**蛋白質**、**鈉**、**磷**、**鉀**食物調整，可減緩腎臟功能衰退

## 1. 低蛋白飲食延緩腎功能惡化

★挑選優質蛋白質：黃豆、魚、豬肉、牛肉、羊肉、蛋白等。

依個人病程不同建議每人每天約攝取2-4兩的肉類(1兩=37.5克=約3手指大小)並遵照營養師建議的飲食計畫。

優先選擇順序：(無腳的→兩隻腳→四隻腳)

豆腐 → 魚 → 肉



## ★減少食用的食物：

- (一)豆類:紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆、長豆
- (二)麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。
- (三)堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。

## 2.提供足夠熱量食物攝取：

# 糖尿病患者，請洽營養師提供諮詢服務，勿自行補充過量。

- (一)低蛋白澱粉:玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉皮、西米露、粉圓、米粉。
- (二) 若無糖尿病或三酸甘油酯的問題，可用白糖、冰糖、蜂蜜等。
- (三)油脂類：可多利用植物性油脂如橄欖油、葵花油等，以油炒、油煎食物等方式增加熱量。

### 3.如何限制水份？

若有寡尿現象(每日尿液量小於500毫升)，每日水分(包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)以前一天(24小時)的尿量加上500-700c.c的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流，亦應一併紀錄計算總排出量。

#### 水份控制技巧：

(一)用固定容器裝好一天所需的水量

(二)稀釋檸檬汁(100:1)  
結成冰塊止渴

(三)食用冰水果切片

(四)嚼含檸檬酸的口香糖或糖果



### 4.對於慢性腎衰竭病人

**不建議食用楊桃，**

因其所含成份，腎臟不易排出。造成腎臟負擔



## 與營養師約定飲食計畫

飲食評估計劃日期：

身高：\_\_\_\_公分

體重：\_\_\_\_公斤

理想體重：\_\_\_\_公斤

調整體重：\_\_\_\_公斤

每日熱量需求：\_\_\_\_大卡

★各類食物中或多或少皆含有蛋白質，請依營養師建議攝取份量食用。

\* 每餐攝取\_\_\_\_兩豆魚肉蛋類

\* 每天攝取\_\_\_\_杯牛奶

\* 每天補充\_\_\_\_份低蛋白澱粉

經醫師審查110年6月  
埔里基督教醫院營養科編印

