

# 腹水飲食 注意事項



1. 減少產氣食物，並採少量多餐易消化食物，均衡飲食。
2. 避免含鈉之調味品，如：鹽、味精、蒜、醬油、蕃茄醬、沙茶醬等。
3. 避免醃製食物，如：鹹蛋、皮蛋、泡菜、醃肉、火腿、臘肉、臘腸、豆腐乳等。
4. 避免加鹽製成的麵包、餅乾、馬鈴薯片等食物。
5. 嚴格限鈉之人應禁食芹菜、葫蘿蔔、芥菜、菠菜等蔬菜。

一茶匙鹽含有2000毫克的鈉。

- 一茶匙的食鹽
- = 2 湯匙的醬油
- = 5 茶匙的味精
- = 5 茶匙的烏醋
- = 12茶匙半的蕃茄



6. 烹調美味限鈉飲食秘訣：
  - (1) 酸味的利用：烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等可增加酸味。
  - (2) 糖醋的利用：烹調時使用糖醋來調味，可增添食物酸甜的風味。
  - (3) 甘美的利用：使用香菜、香菇、海帶來增添食物的美味。

- (4) 強烈風味蔬菜的利用：使用蒜、洋蔥等風味強烈的蔬菜來增添食物的風味。
- (5) 低鈉調味品的利用：可用含鈉低的醬油或鹽來代替調味，但須按營養師的指示使用。

7. 如有發燒、發冷、腹痛、腹圍增加、體重增加或降低，大小便帶血等現象，應看醫師。



資料來源：照片由網路截取