

糖尿病腎病變飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

◆ 目的

本飲食為預防或延緩糖尿病患者其腎臟病變的發生

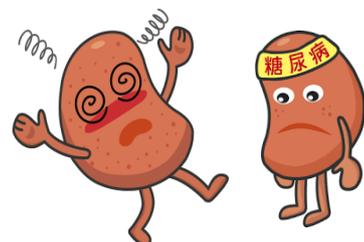
◆ 適用對象

糖尿病引起腎臟病變之患者

◆ 飲食原則

1. 飲食需清淡，避免攝取過多太鹹、醃漬及加工過的食物

2. 補充低氮澱粉，增加熱量來源



圖片來源:台灣腎臟醫學會

低氮澱粉	冬粉、米粉 米苔目、板條 	藕粉、地瓜粉 澄粉、蕃薯粉 	粉圓、粉條 粉粿 	九層糕 
	地瓜圓、芋圓 	洋菜凍、愛玉 	涼圓 	西谷米 

3. 低鈉飲食：

➤ 外食的湯汁及醃製品應避免

➤ 利用蔥、薑、蒜、五香、花椒、檸檬等配料替代調味品，增加食物風味

4. 低鉀飲食:

- 蔬菜經洗切後至少川燙 3 分鐘再油炒
- 避免高鉀水果，例: 奇異果、木瓜、小番茄
- 運動飲料、濃縮肉汁、中藥湯汁，含大量鉀離子應避免食用
- 避免使用市售低鈉鹽、薄鹽醬油

5. 低磷飲食: 應避免食用磷含量高之食物

高磷食物	酵母粉 	蛋黃 	堅果類 	碳酸飲料 
	全穀類 	內臟類 	乾豆類 	鮮奶及乳製品 

6. 水分調整：可咀嚼口香糖、口渴時含冰塊(限量)、用已煮沸過冷卻之白開水漱口，勿吞下

◆ 注意事項

◎腎病變後的營養需求與單純性糖尿病患者飲食有所不同，營養師會依病情需要而作調整

◎常有病人因血糖過低而飲用大量的柳橙汁，導致血鉀過高，因此必須特別提醒病人，可採用純糖、蜂蜜等食物來預防血糖過低及血鉀過高