

慢性腎臟病飲食



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


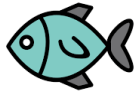



本飲食是一種治療性飲食，藉由減少蛋白質攝取，減輕腎臟負擔

◆ 適用對象

1. 腎功能不全、急性或慢性腎衰竭而未透析患者
2. 急性腎絲球腎炎、尿毒症患者

◆ 飲食原則

每日以高生物價的蛋白質食物為主要選擇

高生物價 蛋白質種類	雞、肉類	魚類	蛋	豆腐	黃豆製品
					

1. 限制蛋白質原則下，容易造成熱量攝取不足，必須攝取有熱量而幾乎不含蛋白質之食物來補充，如：

➤ **醣類**：白糖、冰糖、蜂蜜等，添加在食物中

(糖尿病患須經由醫師或營養師指示食用量)

➤ **植物性油脂**：沙拉油、大豆油、葵花油等，烹調時多用油煎方式

但需避免高膽固醇及高油食物，如：豬油、氫化植物油、內臟類

➤ **低蛋白澱粉**：玉米粉、太白粉、藕粉、蕃薯粉、冬粉、粉圓、西谷米、澄粉(去筋麵粉)等，可製成各式點心，如：螞蟻上樹、地瓜球

2. 禁忌食物：以下食品皆為低生物價值蛋白質食物，盡量避免食用

避免低生物 價蛋白質	乾豆類	毛豆	綠豆、紅豆	蠶豆	豌豆仁
	麵筋製品	素雞	麵筋	麵腸	烤麩
	堅果類	花生	杏仁、核桃	瓜子	腰果

3. 腎衰竭會減少鉀離子的排泄能力，深綠色青菜宜川燙過後再炒

高 鉀 食 物 種 類	奇異果	聖女蕃茄	草莓	哈密瓜	香蕉
					
	菜湯、肉湯	雞精	咖啡	生菜	低鈉鹽 薄鹽醬油
					

4. 如有水腫、高血壓時，需限制鈉離子的攝取量

高鹽分 之食品	各式醬料	罐頭食品	加工製品	醃製品	蠶豆酥等零食
					

5. 限制高磷食物，必要時依醫囑搭配磷結合劑使用

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. 少尿、水腫時須限水，可含小冰塊解渴或以口香糖、檸檬片刺激唾液分泌

※每日水分攝取量=500 ~ 700ml+前一日尿量

參考資料：臨床營養工作手冊

製作單位：阮綜合醫院營養室

諮詢電話：07-3351121 轉 2242