

透析飲食

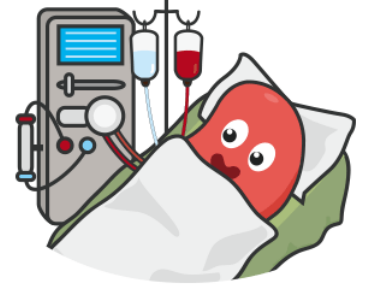


阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2017/11 製訂
2020/11 修訂第二版
2021/11 修訂第三版

◆ 目的

提供足夠的熱量及優質的蛋白質，控制血鉀及血磷在理想的範圍，嚴格控制水份的攝取，以達到良好的透析品質



◆ 適用對象

慢性腎臟病患接受透析之患者

◆ 飲食原則

1. 攝取足夠熱量

2. 足夠蛋白質的攝取：

優質的 蛋白質種類	肉類	魚類	蛋	豆腐	黃豆製品






3. 限制鈉的攝取：

- 飲食清淡勿過鹹，避免醃製類食物
- 避免高鹽份的食品

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



4. 控制鉀離子的攝取：

- 避免菜湯、肉湯淋飯，避免雞精、咖啡、生菜
- 不宜使用市售低鈉鹽及薄鹽醬油
- 深綠色青菜宜川燙過後再炒
- 避免高鉀水果

高鉀水果	奇異果 	聖女蕃茄 	草莓 	哈密瓜 	香蕉 
------	--	---	---	--	---

5. 控制磷離子的攝取：

- 避免加工類食物，例：香腸、肉乾
- 避免高磷食物

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. 控制水份：每次透析前後體重不超過乾體重的 5% 為原則