



高雄榮民總醫院臺南分院

血液透析病患飲食原則

一、洗腎患者為何要特別注意營養照顧？

腎病患者雖然藉著洗腎治療，能使累積在血液中的毒素，廢物得以清除，但是人工腎臟（洗腎）仍無法完全取代正常的腎臟功能；加上洗腎的過程，透析液進入血流中，於清除尿毒的同時也帶走部分胺基酸，小分子蛋白質及一些營養素；再加上飲食限制會使營養素攝取不足，因此更需要注意營養。

二、洗腎患者飲食須知及自我照顧

1. 攝取足夠的熱量：熱量攝取不足，將使身體日漸消瘦、抵抗力變差，甚至會因為肌肉耗損而增加尿毒產生，故充足的熱量，完全的營養攝取是很重要的。
2. 適當的蛋白質：透析病人於透析時有胺基酸及蛋白質的流失，故蛋白質的攝取量需與正常人相似或較高。其中一半以上來自高生理價值的蛋白質，例如牛奶、雞、鴨、魚、肉、蛋類等。
3. 避免食用含鈉高的食物：例如烏醋、加工食品（酸菜、蘿蔔乾等）、濃縮食品（火腿、雞精、罐頭類），過多的鈉造成高血壓、水腫、增加心臟負擔。



4. 避免含高鉀食品如：無鹽醬油、草藥，過多的鉀會造成心律不整，嚴重者會導致心跳停止而致死。
5. 禁止食用的食品：楊桃因含有某種神經毒素，絕對禁止食用。

三、如何調配你的飲食？

1. 以品質佳的動物蛋白為主。

△動物性蛋白如牛奶、蛋、肉類等。

2. 醣類及脂肪並無限制，但糖尿病患仍應選用控制糖尿病飲食。

3. 血鉀過高病人應限制食用高鉀食物。

△一般的蔬果應少吃，含鉀高的蔬果應避免。(如附表)

△綠色蔬菜可先水煮五分鐘，再將湯汁倒掉，重新煮食可除去多量鉀。



含高鉀、高磷食物

高鉀水果	高鉀蔬菜	高磷食品
番石榴	莧菜	奶粉
香瓜	綠竹筍	蛋黃
龍眼	芥菜波菜	麥片
葡萄	木耳	酵母
文旦	香菇	沙丁魚
極柑	洋菇	內臟
柳橙	胡蘿蔔	蝦
芒果	大蒜	內臟類
荔枝	海帶	巧克力
枇杷	紅鳳菜	養樂多
番茄	洋芋	起司
香蕉	芋頭	優酪乳
楊桃		



高雄榮民總醫院
臺南分院 K.V.G.H Tainan Branch

關心您

護理部製作 N034