

# 腎衰竭患者飲食

## 飲食治療的目的

腎臟發生病變時，無法將蛋白質代謝後所產生的含氮廢物排出，以致於過多含氮廢物堆積在血中，引起中毒的現象（如尿毒症），嚴重時尿液排泄減少，使得過多的鈉離子及鉀離子也無法靠腎臟排出體外。因此減少代謝廢物的堆積及供給必需的营养素是腎衰竭飲食治療的主要目的。

## 適用對象

腎臟衰竭尚未接受透析的患者。

## 飲食原則

### （一）蛋白質

1. 早期腎功能不全時，**控制飲食中的蛋白質**，可以減少尿毒的產生，進而延緩腎功能的衰退，故每日蛋白質攝取量以 0.6 公克/每公斤體重為宜。其中 50~75%來自高生物價之動物性蛋白質，如雞、鴨、魚、豬、牛、羊等肉類、蛋、牛奶，其餘的蛋白質由米、麵粉及其製品、蔬菜、水果供給。

### ◎認識食物中蛋白質含量

食物種類	份量	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)	舉 例
奶類(全脂奶)	240 毫升	8	150	全脂奶粉 35 公克或 4 湯匙
肉魚蛋類 (生重)	1 份	7	75	豬、牛、羊、魚肉 35 公克(約 1 兩重)，蛋 1 個
豆製品	1 份	7	75	豆腐 4 小格、五香豆干 2 片
主食類(乾飯)	1 碗	6~8	280	粥 2 碗、麵 2 碗、饅頭 1 個

下列屬低生物價蛋白質含量高的植物性食品，請儘量避免食用：

※綠豆、紅豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁等豆類。

※麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。

※花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類。

2. **限制蛋白質的同時，必須配合足夠的熱量**，才可維持良好的營養狀況。

◎可選用下列蛋白質含量低而熱量高的食品做為補充

低蛋白 澱粉類	冬粉、細米粉、粉條、米苔目、粉圓、西谷米、粉皮、 藕粉、水晶餃皮、玉米粉、太白粉、地瓜粉、澄粉、低 蛋白米粒（粉）
純糖類	各種純糖、冰糖、水果糖、蜂蜜、果糖、糖飴、麥芽糊 精
純油脂	沙拉油等植物油、低鹽瑪琪淋、奶精、三多高熱能
其 他	加糖或蜂蜜之仙草、愛玉、洋菜凍等。

## (二)磷離子

過多的磷在血液中可導致骨骼病變，對於早期腎功能不全者，早期限制飲食中磷含量，可以減緩腎功能的衰竭，除了配合磷結合劑降低磷外，飲食亦要避免攝取高磷食物。

### ◎高磷食物

類 別	食 物
五穀根莖類	糙米、乾蓮子、薏仁、小麥胚芽、五穀雜糧米
肉 類	肝腎等內臟類、蛋黃、河蟹、鮑魚、仔魚
豆類及其製品	綠豆、紅豆、黃豆等豆類及豆腐、豆干、豆皮
堅果核仁類	花生、瓜子、腰果、杏仁果、黑芝麻
奶 類	鮮奶、奶粉及奶製品如：養樂多
酵 母 類	酵母粉、健素糖
蔬 菜 類	紫菜
其 它	巧克力、可可、可樂、碳酸飲料等

## (三)鉀離子

血鉀過高易引起心律不整，腎衰竭會減少排泄鉀離子的能力，但只要腎臟病人排尿至少 1000 毫升以上通常較不會產生高鉀血症，但是如果病人有高血鉀症時，就須限制飲食中的鉀離子。鉀離子易溶於水，普遍存於各類食物中，蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌可以減少鉀的攝取量。食物經煮熟後，鉀會流失於湯汁中故勿食湯汁。另外市售低鈉或薄鹽醬油或半鹽、低鹽等，含鉀量高不宜任意飲用。

### ◎高鉀食物

類 別	食 物
五穀根莖類	甘藷、馬鈴薯、小麥胚芽、芋頭、南瓜
豆 類	毛豆、紅豆、綠豆、黃豆
蔬菜類	竹筍、綠萹菜、青花菜、九層塔、菠菜、空心菜、香菜、黃帝豆
水果類	香瓜、美濃瓜、哈密瓜、桃子、木瓜、奇異果、釋迦、榴槤
其 他	巧克力、花生、醬油、芝麻、胡桃、瓜子、新鮮酵母、運動飲料、 咖啡、茶、濃肉湯、雞精、牛肉精、人蔘精、梅子汁、蕃茄醬等

#### (四)鈉離子

過量的鹽份會造成腎衰竭患者高血壓或水腫，一天建議攝取的鹽量約為3~5公克。

◎下列食物含鈉量高宜避免選用：

類 別	食 物
奶 類	乳酪
肉魚蛋類	各式醃製加工肉品如火腿、香腸、肉鬆、鹹蛋等
豆 類	豆腐乳、花生醬、加味豆干等
主 食 類	蘇打餅乾、油麵、麵線、速食麵等
蔬 菜 類	醃製蔬菜如泡菜、榨菜、梅干菜、雪裡紅等
水 果 類	各式蜜餞、脫水水果、蕃茄汁等
調 味 品	味精、沙茶醬、辣椒醬、蠔油、蒜鹽、胡椒鹽等
其 它	雞精、海苔醬、洋芋片、米果、運動飲料等

※烹調時可採用糖醋（白糖、白醋、檸檬汁、鳳梨等）或添加香辛料如蔥、薑、蒜、花椒、胡椒、香菜等方式來增加食物的可口性。

#### (五)水份

1. 體內水份過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心臟衰竭及肺積水，腎衰竭者尤需注意每日體重勿增減太多。
2. 當日水份攝取=前一日尿量排出+500~700 毫升。  
（排出量包括嘔吐、腹瀉或引流）
3. 水份控制的技巧：  
儘量少吃醃製及加工製品，味精最好不要用，以免容易口渴。  
先將一日可以喝的水，用固定容器裝好，並且將這些水平均分配飲用。  
可將一日可飲用的水，分一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢溶化。

資料來源：行政院衛生署