

腹膜透析居家照護飲食

※腹膜透析飲食注意事項：

1. 高蛋白質食物：改善營養，增加抵抗力。
2. 高纖維質食物：預防便秘。
3. 少鹽。
4. 少甜。
5. 少動物油。
6. 限制磷。

一、高蛋白質食物

建議腎友天天都要攝取高蛋白質的食物，建議量：1.2~1.3 公克蛋白質/公斤/天，因為腹膜透析在每天清除水分及廢物時，也會將部分的蛋白質排除。

* 範例：體重 60 公斤的腎友每天需要蛋白質量為：1.2 公克×60 公斤=72 克蛋白質(相當於 10 份的蛋白質)

* 最好 2/3 有來自優質蛋白質食物例如：肉、魚、奶類、蛋、黃豆製品等食物。



二、高纖維質食物

1. 蔬菜含豐富的纖維素，可吸附大量水分，增加糞便量，促進腸蠕動，加快糞便的排泄。
2. 每天至少吃三份蔬菜，同時食用菜葉及菜梗的部位，不要吐菜渣。
3. 每天吃兩份水果，水果洗淨後連皮一起吃。

| | | | |
|-----|---|-------------------------------------|--|
| 蔬菜類 | 小白菜、絲瓜、蘆筍、龍鬚菜、蕃茄、高麗菜、洋蔥、冬瓜、苦瓜。 | 空心菜、花椰菜、茭白筍、菠菜、鮮草菇、蓮藕、油菜、芹菜、小蕃茄、芥蘭。 | 黃豆芽、鮮香菇、鮮洋菇、金針菇、牛蒡、韭菜、青椒、青椒、空心菜、毛豆、四季豆、甘薯葉。 |
| 水果類 | 蘋果(去皮)、香瓜、哈密瓜、水梨、李子、西瓜、蓮霧、楊桃、草莓、葡萄柚、甘蔗、文旦、鳳梨、水蜜桃、櫻桃、芒果。 | 海梨、奇異果、桃子、木瓜、荔枝、香蕉、梅子。 | 西洋梨、柳丁、榴槤、百香果、紅棗、黑棗、蘋果(連皮)、芭樂、梨(連皮)、龍眼、香吉士、酪梨。 |

三、少鹽分

鹽中含鈉，當鈉攝取過多會造成水分堆積，下列食物要減少食用：罐頭食品、醃製食品、蜜餞、香腸、臘肉、醬油、蕃茄醬、沙茶醬、味精等。

◎吃太鹹→會口渴→會喝更多水

◎吃太鹹→容易把水留在身體裡→讓脫水更困難

★水脫不出來→身體腫→血壓高→肺積水→緊急插管洗血

※減低鹽份的小技巧：

1. 不加味精。
2. 採重點方式加鹽調味：將一餐可使用的鹽份集中加於某道菜，像蛋、玉米不加鹽也很可口，就不需再加鹽。
3. 起鍋前再加鹽。
4. 烹調時可採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
5. 減少使用鹽水浸泡食物
 - #如切片蘋果，若泡過，宜用清水再沖洗。
 - #吃水果時不沾鹽（如西瓜、鳳梨）。

四、少甜

醣類：由於基礎腹膜透析液中含有葡萄糖，因此在糖份的攝取選擇，要避免吃高糖份精緻點心及油炸食品。

(X)



(X)



(X)



五、少動物油食物

高油脂食物會導致膽固醇或三酸甘油脂過高。高血脂症可能沒有感覺，卻是引起心血管硬化及缺血性心臟病的主因。若有高血脂症，除了給予藥物外，控制飲食也是必要的。含油脂高的食物，特別是動物性油脂，都不建議食用。



台東馬偕紀念醫院

Taitung MacKay Memorial Hospital

~祝您~ 平安健康~