

# 血液透析飲食原則

## 飲食控制目的:

每次透析後平均約流失1兩肉的營養及電解質，造成不平衡的狀態，故提供正確的飲食修正，以供給足夠營養、電解質平衡，提高洗腎品質。

## 一、足量的蛋白質：

和洗腎前不相同，攝取足夠的蛋白質，以維持良好營養狀況，以高生理價值的蛋白質（蛋、奶、肉、魚、黃豆）為優先考量，須佔50%~75%的蛋白質攝取比例。

## 二、注意鈉、磷、鉀攝取：

### ● 鈉的控制：

- 1.盡量選用天然食物，禁用醃製、罐頭及加工食品，因鈉離子含量極高，建議改以白醋、肉桂、五香、花椒、香菜、檸檬汁、辣椒、蔥、薑、蒜來調味。
- 2.使用一般精鹽，避免使用低鈉鹽、薄鹽醬油。

### ● 鉀的控制：

- 1.鉀離子容易溶於水：避免高湯、肉湯、肉汁、雞精、人參精。
- 2.蔬菜切小片先以水燙煮過後撈起，再以油炒或油拌。
- 3.少吃其他食品:乾燥水果乾、生菜、菜乾、梅子汁、咖啡、濃茶、運動飲料、含鉀高的水果。
- 4.有服用中藥、保健食品須給予醫師及營養師評估。

### ● 磷的控制：

- 1.高磷食物要避免全穀類(糙米、全麥製品)、乾豆類(紅豆、綠豆、黑豆)、堅果類(花生腰果杏仁瓜子等)、奶製品、汽水、卵磷脂、可樂、魚卵、肉鬆、芝麻。
- 2.高血磷者：食物應搭配降磷藥物一起服用。

## 三、水分的控制：

- 1.每日量體重，2次透析間體重增加應小於3公斤為佳。
- 2.適當的運動及排汗，可使飲水量較放寬。
- 3.搭配低鹽飲食，水分控制效果最佳。
- 4.每日限制水量攝取，每日攝取水分(含飲水、水果、食物、藥水等)，需以前一天(24小時)的尿量再加上500~700毫升的水分來估計。
- 5.可以用小冰塊、口香糖、檸檬片來刺激唾液分泌。

## 四、其他：

- 1.避免高油脂，少吃油煎、油炸、油酥的食物
- 2.減少飽和脂肪酸，如:以植物油(如:芥花油、橄欖油、葵花油等，避免棕櫚油及椰子油)取代動物性脂肪(豬油、牛油等)、肉類要去除動物性皮、避免肥肉。
- 3.少吃含有反式脂肪酸的食物，如:精緻糕點、蛋糕、麵包、氫化奶油等。

熱量\_\_\_\_\_大卡 蛋白質\_\_\_\_\_克

每日建議攝取量

白飯：\_\_\_\_\_碗  
瘦肉類：\_\_\_\_\_兩  
蔬菜類：\_\_\_\_\_份  
水果類：\_\_\_\_\_份  
油脂類：\_\_\_\_\_湯匙  
元氣強（低磷鉀配方）：\_\_\_\_\_包（\_\_\_\_\_cc 溫開水/包）  
\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_份

---

早餐

白飯：\_\_\_\_\_碗=稀飯：\_\_\_\_\_碗  
瘦肉類：\_\_\_\_\_兩  
(1兩=豬1兩=雞1兩=魚1兩=蛋1個=豆腐2格=豆干2片=清漿190cc=豆包1/2個)  
蔬菜類：\_\_\_\_\_碗  
油脂類：\_\_\_\_\_湯匙  
元氣強（低磷鉀配方）：\_\_\_\_\_包

午餐

白飯：\_\_\_\_\_碗=稀飯：\_\_\_\_\_碗  
瘦肉類：\_\_\_\_\_兩(肉1兩=豬1兩=雞1兩=魚1兩=蛋1個=豆腐2格=豆干2片)  
蔬菜類：\_\_\_\_\_碗  
油脂類：\_\_\_\_\_湯匙  
水果類：\_\_\_\_\_份(柳丁1個；芭樂1/3個；小蘋果1個；鳳梨1/8個；櫻桃9粒)

點心

元氣強（低磷鉀配方）：\_\_\_\_\_包  
\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_份

晚餐

白飯：\_\_\_\_\_碗=稀飯：\_\_\_\_\_碗  
瘦肉類：\_\_\_\_\_兩(肉1兩=豬1兩=雞1兩=魚1兩=蛋1個=豆腐2格=豆干2片)  
蔬菜類：\_\_\_\_\_碗  
油脂類：\_\_\_\_\_湯匙  
水果類：\_\_\_\_\_份(奇異果1又1/2個；葡萄13粒；蓮霧2粒；綠棗2粒；荔枝9粒)

點心

元氣強（低磷鉀配方）：\_\_\_\_\_包  
\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_份

營養師：\_\_\_\_\_