

慢性腎衰竭飲食

經營養師檢視

慢性腎臟病飲食是對於有腎臟疾病而未接受透析治療者，需修正飲食中蛋白質、鈉(鹽)、鉀、磷、水份的飲食。

飲食原則

足夠的熱量攝取

1. 控制蛋白質的同時，須配合攝取足夠的熱量，避免體重快速減輕，以維持適當體重為主。

2. 每日所需熱量可由下列蛋白質含量較低的食物提供熱量，作為點心或正餐使用：

① 低蛋白澱粉：冬粉、米粉、米苔目、粉條、板條、涼粉皮、西米露、粉圓、粉粿、玉米粉、太白粉、地瓜粉、樹薯粉、藕粉、涼糕等。

② 油脂：利用植物性油脂如：苦茶油、橄欖油、葵花油、芥花油、花生油等，以油拌、油炒、油煎等烹調方式增加熱量。

③ 利用市售特殊營養補充品：低蛋白奶粉、低蛋白營養品、糖飴...等。

適度的蛋白質限制

1. 腎臟病患者若攝取過多蛋白質，會增加含氮廢物的產生，加速腎臟衰竭。

2. 根據腎衰竭的病程不同，每日蛋白質建議攝取量為0.6~1.0克/公斤/天

選擇高生理價的蛋白質(需佔每日蛋白質攝取量的50%以上)

好的蛋白質來源(多選擇)

奶類、雞蛋、魚類、雞肉、鴨肉
豬肉、牛肉、羊肉、黃豆製品等

低生理價的蛋白質(少食用)

穀類與乾豆類：薏仁、蓮子、碗豆仁、綠豆、
紅豆、蠶豆、皇帝豆、花豆
麵筋類：麵筋、麵腸、麵輪、烤麩
堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁果



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1815

控制鈉(鹽分)攝取

常見高鈉(鹽)食品

蔬菜類	加工品及醃製品，如：榨菜、梅干菜、泡菜、筍乾、醬菜等
水果類	蜜餞、醃製桃、加工果汁、罐頭水果等
全穀雜糧類	麵線、油麵、泡麵、鹹餅乾、鹹麵包、洋芋片等
豆魚蛋肉類	火腿、香腸、鹹魚、鹹蛋、燻雞、豆腐乳、魚肉鬆、魚乾等
調味品	雞精、沙茶醬、蕃茄醬、豆瓣醬、味精、味噌、肉湯等

可使用白糖、白醋、花椒、八角、香菜、蔥薑蒜、肉桂等增加食物風味唷!!

限制「磷」攝取：血磷過高易產生骨骼病變、皮膚搔癢及血管鈣化等問題。

常見高磷食品

乳製品	鮮奶、優格、乳酪、優酪乳、發酵乳、起司
乾豆類	黑豆、蠶豆、紅豆、綠豆
全穀類	全穀飯、蓮子、薏仁、糙米、栗子、全麥製品、小麥胚芽、麥片
內臟類	動物的腦、肝、腎...等，例如：豬肝、豬心、豬腰、雞胗等
堅果類	杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、芝麻、芝麻粉
其他	酵母粉、汽水、可可、三合一飲品、蛋黃、肉鬆、蝦米、吻仔魚

限制「鉀」攝取：血鉀過高或排尿量小於1000毫升，須限制鉀的攝取。

常見高鉀食物

水果類	美濃瓜、哈密瓜、香瓜、奇異果、聖女番茄、果乾及各種果汁
蔬菜類	切小段後滾水燙過撈起，再以油炒或油拌；避免生菜、菜湯及精力湯
肉類	勿食用濃縮湯汁及使用肉汁拌飯
飲料	避免咖啡、茶、雞精、人蔘精及運動飲料等。
其他	中草藥、堅果類、巧克力、梅子汁、番茄醬及藥膳湯
調味品	薄鹽醬油及低鈉鹽，因含鉀高，不適合腎臟病患使用



嚴禁楊桃!!

限制「水份」

1. 每天測量體重，若發現體重突然增加很多，應注意降低水份的攝取。
2. 水分限制=前一天的尿量+500~700cc. 的水
3. 注意食物中隱藏水分，如：仙草、愛玉、果凍等，需適量攝取。