

# 透析治療飲食

## 經營養師檢視

### \*足夠的熱量攝取：

若熱量攝取不足，會使身體逐漸消瘦，抵抗力變差，甚至產生更多腎毒素；因此，足夠熱量攝取對於腎友們是很重要的。

### \*適度的蛋白質攝取：

透析過程中容易有蛋白質的流失，故應攝取足夠的蛋白質來幫助修補身體組織，可多選擇高生理價的蛋白質。

1.血液透析患者：每日蛋白質攝取建議量1.2公克/公斤體重。

例如：一個60公斤的人，每天攝取約7兩瘦肉(3.5個手掌心)及3碗的飯，可達蛋白質一日建議量。

2.腹膜透析患者：每日蛋白質攝取建議量1.2~1.4公克/公斤體重。

例如：一個60公斤的人，每天攝取約7-9兩瘦肉(3.5~4.5個手掌心)及3碗的飯，可達蛋白質一日建議量。

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(宜改配方奶)、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

### \*控制液體的攝取：

1.血液透析:保持兩次透析間的體重變化勿超過5%的乾體重。

例如：原乾體重50公斤，則保持下次透析前體重不要大於52.5公斤。

2.腹膜透析:定期量體重，維持體重的恆定是很重要的。

3.避免過多湯汁、飲料、稀飯等水分較多的食物；也要注意食物中隱藏的水份，如：仙草、愛玉、果凍、冰淇淋等。

4.口渴時，可用棉棒濕潤嘴唇、漱口或含冰塊，也可加一點檸檬汁在冰塊或飲料中。



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

◎並非所有透析患者都需要嚴格限制鈉、磷、鉀的攝取，  
應視血液生化值或身體狀況由醫師來決定該限制何種礦物質唷!!



## \*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

★服用磷結合劑，應該將藥丸弄碎再和食物一起食用，才可發揮降磷的作用。

## \*限制「鉀」攝取



嚴禁楊桃!!

### 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
根莖類	地瓜、山藥、馬鈴薯→去皮切塊泡水，燙過撈起再烹調
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