

高雄榮民總醫院臺南分院

腎衰竭患者飲食



一、腎衰竭飲食治療的目的

腎臟發生病變時，身體無法將蛋白質代謝後產生的含氮廢物排出，過多含氮廢物堆積在血中引起中毒現象，嚴重時尿液排泄減少，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。

二、適用對象

腎臟衰竭尚未接受透析的患者。

三、腎衰竭飲食原則

(一)蛋白質

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，每日蛋白質攝取量以體重每公斤 0.6 公克為宜。

◎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)	240ml	8	150	全脂奶粉 35 公克或 4 湯匙
肉魚蛋類	1 份	7	75	豬、牛、羊、魚肉 35 公克、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

◎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

對於早期腎功能不全者，限制飲食中磷含量，可減緩腎功能的衰竭。

◎高磷食物

類別	食物種類
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，腎衰竭會減少鉀離子排泄的能力，當有高血鉀症時，就須限制飲食中的鉀離子。鉀離子易溶於水，蔬菜切小片以熱水燙過可以減少鉀的攝取量。食物經煮熟後，鉀會留於湯汁中故勿食湯汁。市售低鈉或薄鹽醬油或半鹽、低鹽等，含鉀量高不宜食用。

◎高鉀食物

類別	食物種類
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、黃帝豆
蔬菜類	竹筍、綠萹菜、青花菜、九層塔、菠菜、空心菜、香菜、
水果類	香瓜、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、人蔘精、梅子汁等

(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	食物種類
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、腹瀉或引流液量）

3. 水份控制的技巧：

(1) 儘量少吃醃製及加工製品。

(2) 先將一日可以喝的水，用固定容器裝好，並將這些水平均分配飲用。

(3) 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。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您
護理部製作 DI12