

腎臟疾病飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2008年12月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

2019年08月高雄榮總營養室修正

2021年10月高雄榮總營養室修正

定義

本飲食是針對各種腎臟疾病及其不同的治療方法，將飲食中的蛋白質、磷、鈉、鉀、水份加以調整的飲食。

適用對象

腎臟發生病變時，無法由尿中將含氮廢物排出，以致造成過多含氮廢物堆積在血中，引起中毒的現象（如尿毒症），嚴重時尿液排泄減少，致過多的鈉離子及鉀離子也無法靠腎臟排出體外。腎臟病飲食既可以減低含氮廢物的產生，亦可維持身體最低的基本營養需要量和電解質的平衡。對於早期腎功能不全或腎病症候群患者，腎衰竭飲食可減緩其腎臟功能的衰退或減輕臨床症狀，至於末期腎病變需洗腎的患者，則藉透析飲食供應足夠的熱量及蛋白質以預防營養不良的現象。

適用症狀

1. 急性腎衰竭
2. 腎功能不全
3. 慢性腎衰竭（慢性腎臟病）
4. 各種透析治療
5. 腎病症候群

腎衰竭飲食（慢性腎臟病飲食）

目的

腎臟發生病變時，無法將蛋白質代謝後所產生的含氮廢物排出，以致於過多含氮廢物堆積在血中，引起中毒的現象（如尿毒症），嚴重時尿液排泄減少，使得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營養素是腎衰竭飲食治療的主要目的。

適用對象

腎臟衰竭尚未接受透析的患者。

飲食原則

（一）蛋白質

1. 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，進而延緩衰退，故每日蛋白質攝取量以 0.6 公克/每公斤體重為宜。其中 50~70% 來自於高生物價之動物性蛋白質，如蛋、牛奶、豆製品、雞、鴨、魚、豬、牛、羊等肉類，其餘的蛋白質由蔬菜、水果、米、麵粉及其加工製品供給。

➤ 認識食物中蛋白質的含量

食物種類	份量	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)	舉例
乳品類 (全脂奶)	1 份	8	150	鮮奶 240 毫升或全脂奶粉 4 湯匙
肉蛋魚類 (生重)	1 份	7	75	豬、牛、羊、魚肉 35 公克(約 1 兩重)、蛋 1 個
豆製品	1 份	7	75	豆腐 4 小格、五香豆干 2 片、 豆漿 190 毫升
主食類 (乾飯)	1 碗	6~8	280	粥 2 碗、麵 2 碗、饅頭 1 個

➤ 下列屬低生物價蛋白質含量高的植物性食品，請盡量避免食用：

- (1) 綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆仁等
- (2) 麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品
- (3) 花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類

2. 限制蛋白質的同時、必須配合足夠的熱量、才能維持良好的營養狀況。

➤ 可選用下列蛋白質含量低而熱量高的食品為補充

低蛋白澱粉類	冬粉、細米粉、粉條、米苔目、粉圓、西谷米、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	砂糖、冰糖、水果糖、蜂蜜、果糖、糖飴、粉飴、麥芽糊精
純油脂	沙拉油等植物油、奶精、粉末油脂
其他	加糖或蜂蜜之仙草、愛玉、洋菜凍等。

(二) 磷離子

過多的磷在血液中可導致骨骼病變，對於早期腎功能不全者、限制飲食中磷含量，可以減緩腎功能衰竭，除了配合磷結合劑降低血磷外，飲食亦要避免攝取高磷食物。

➤ 高磷食物

類別	食物
全穀雜糧類	糙米、乾蓮子、薏仁、小麥胚芽、五穀雜糧米、紅豆、綠豆
肉類	肝腎等內臟類、蛋黃、河蟹、鮑魚、吻仔魚
豆類及其製品	黃豆、豆腐、豆干、豆皮等豆類
堅果種子類	花生、瓜子、腰果、杏仁果、黑芝麻
乳品類	鮮奶、奶粉及奶製品，如：養樂多
蔬菜類	紫菜
其他	酵母粉、健素糖、巧克力、可可、可樂等

(三) 鉀離子

血鉀過高易引起心律不整，慢性腎臟病會減少排泄鉀離子的能力，只要腎臟病人排尿至少 1000 毫升以上，通常較不會產生高鉀血症，但若病人有高血鉀症時，就須限制飲食中的鉀離子。鉀離子易溶於水，普遍存於各類食物中，蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可以減少鉀的攝取量。食物經煮熟後，鉀會流失於湯汁中，故勿食湯汁。另外市售低鈉或薄鹽醬油或美味鹽、低鈉鹽等，含鉀量高，不宜任意使用。

➤ 高鉀食物(以每份計)

類別	食物
全穀雜糧類	山藥、馬鈴薯、小麥胚芽、芋頭、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆
豆類	毛豆、黃豆
蔬菜類	竹筍、綠萹菜、青花菜、九層塔、菠菜、空心菜、香菜、皇帝豆
水果類	美濃瓜、哈密瓜、太陽瓜、新疆哈密瓜、桃子、小蕃茄
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、濃茶、濃肉湯、火鍋湯、雞精、人參精、梅子汁、番茄醬等。

(四) 鈉離子

過量的鹽分會造成慢性腎臟病患者高血壓或水腫，一天建議攝取的鹽量約3~5公克。

➤ 下列食物含鈉量高，宜避免選用：

類別	食品
乳品類	乳酪
肉魚蛋類	各式醃漬加工肉品，如：火腿、香腸、肉鬆、鹹蛋等。
豆類	豆腐乳、花生醬、加味豆干等
全穀雜糧類	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
其他	海苔醬、洋芋片、米果、運動飲料

※ 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) 水分

1. 體內水分過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心臟衰竭及肺積水，慢性腎臟病患者尤須注意每日體重勿增減太多。
2. 當日水分攝取=前一天尿量排出+500~700 毫升
 - 水攝取包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等。
 - 排出量包括嘔吐、腹瀉或引流。
3. 水分控制的技巧：
 - 儘量少吃醃製及加工製品，味精最好不要使用，以免容易口渴。
 - 先將一日可以喝的水量，用固定容器裝好，並且將這些水平均分配飲用。
 - 可將一日可飲用的水量，分一部份混和檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢融化。

(六) 慢性腎臟病的患者，請勿食用楊桃及其加工品，以避免產生神經毒素。如頑固性打嗝、突發性的肢體麻木及無力、癲癇、意識障礙等症狀。

低蛋白點心食譜舉例

	材料	做法	營養供給
紅茶茶凍	<ul style="list-style-type: none"> • 茶包一包 • 洋菜粉1公克 • 糖5公克 • 麥芽糊精30公克 	<p>茶包先泡成茶汁150毫升</p> <p>→ 糖、麥芽糊精、洋菜粉加入茶汁中，並予煮化。</p> <p>→ 將液體倒入模型中待冷結凍。</p> <p>*此點心水份含量較多，需限水者可斟酌選用。</p>	<p>熱量 134大卡</p> <p>蛋白質 0公克</p> <p>脂肪 0公克</p> <p>醣類 33.5公克</p> <p>鈉29 毫克</p> <p>鉀50毫克</p> <p>磷3毫克</p>
圓仔湯	<ul style="list-style-type: none"> • 地瓜（去皮）50公克 • 地瓜粉10公克 • 太白粉40公克 • 糖10公克 • 麥芽糊精10公克 	<p>地瓜蒸熟，搗成泥狀。</p> <p>→ 加入過篩的地瓜粉、太白粉、糖及麥芽糊精，揉至光滑再搓成一個個小圓球狀。</p> <p>→ 水煮開將圓仔放入煮熟即可</p> <p>*亦可不加地瓜做成小圓仔，加入青菜做成鹹口味。</p>	<p>熱量311大卡</p> <p>蛋白質0.5公克</p> <p>脂肪0.2公克</p> <p>醣類76.9公克</p> <p>鈉29毫克</p> <p>鉀146毫克</p> <p>磷28.3毫克</p>
米苔目湯	<ul style="list-style-type: none"> • 米苔目80公克， • 糖10公克， • 麥芽糊精20公克 	<p>將麥芽糊精先溶於少量冷水調開，再加入糖做成糖液。</p> <p>→ 水燒開，將米苔目、糖液放入略煮一下即可</p>	<p>熱量210大卡</p> <p>蛋白質0.5公克</p> <p>脂肪0.1公克</p> <p>醣類51.8公克</p> <p>鈉20.4毫克</p> <p>鉀6.8毫克</p> <p>磷13.6毫克。</p>
蘿蔔糕	<ul style="list-style-type: none"> • 蘿蔔絲80公克， • 地瓜粉20公克， • 太白粉25公克， • 沙拉油10公克， • 紅蔥頭少量。 	<p>油鍋燒熱，將紅蔥頭爆香再炒蘿蔔絲</p> <p>→ 將炒熟的蘿蔔絲倒入地瓜粉、太白粉及約30毫升水拌勻，再倒入蒸盤中蒸熟。</p> <p>→ 蒸熟後，切小塊，再沾少許地瓜粉，放入平底鍋煎至微焦黃即可。</p> <p>*怕太油者可以蒸食烹調。</p>	<p>熱量262大卡</p> <p>蛋白質0.7公克</p> <p>脂肪10.2公克</p> <p>醣類42公克</p> <p>鈉 18.4毫克</p> <p>鉀160毫克</p> <p>磷14毫克。</p>
藕粉羹	<ul style="list-style-type: none"> • 藕粉15公克， • 糖10公克， • 麥芽糊精20公克 	<p>將藕粉放入杯中加少量冷水調至稀泥狀，再加熱水沖泡至透明狀。</p>	<p>熱量170大卡</p> <p>蛋白質0.1公克</p> <p>脂肪0.1公克</p> <p>醣類42.1公克</p> <p>鈉17.2毫克</p> <p>鉀2毫克</p> <p>磷1.2毫克</p>

註：

- (1) 糖尿病患者可以「代糖」取代「糖」。
- (2) 麥芽糊精為水解玉米澱粉，含高熱量且蛋白質、脂肪、鈉、鉀、磷 含量極微，易溶於水，甜度低，適合添加於冷熱飲料及食物中。
商品名有益富糖飴、益富多卡、三多粉飴。

供應型態

腎衰竭患者依病情不同，所供應的低蛋白飲食區分為蛋白質20公克、30公克、40公克、50公克及60公克。

食譜舉例

早餐	早點
白饅頭 蔥炒蛋 炒冬瓜 炒小黃瓜	藕粉羹
午餐	午點
白飯 炸魚排 炒粉條 炒青菜 大黃瓜湯（限水則不給湯） 水果	西谷米芋泥湯
晚餐	晚點
白飯 蘿蔔燒排骨 水晶餃 炒青菜 冬粉湯（限水則不給湯）	低磷鉀商業配方一杯

透析飲食

目的

1. 攝取足夠的熱量及蛋白質
2. 維持理想體重
3. 藉由飲食控制，預防營養不良及電解質、水份的不平衡

適用對象

透析的患者。

飲食原則

(一) 蛋白質

透析時會流失蛋白質，所以蛋白質的需要量比未透析時高，血液透析者每日蛋白質需要量為1~1.4公克/每公斤體重，腹膜透析者每日蛋白質需要量為1.2~1.5公克/每公斤體重，其中至少50%來自高生物價之動物性蛋白質，如雞、鴨、魚、豬肉類、蛋、牛奶，其餘的蛋白質由米、麵粉及其製品、蔬菜、水果供給。

➤ 認識食物中蛋白質的含量

食物種類	份量	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)	舉例
乳品類 (全脂奶)	1份	8	150	鮮奶 240 毫升或全脂奶粉 4 湯匙
肉蛋魚類 (生重)	1份	7	75	豬、牛、羊、魚肉 35 公克(約 1 兩重)、蛋 1 個
豆製品	1份	7	75	豆腐 4 小格、五香豆干 2 片、 豆漿 190 毫升
主食類 (乾飯)	1碗	6~8	280	粥 2 碗、麵 2 碗、饅頭 1 個

➤ 下列屬低生物價蛋白質含量高的植物性食品，請盡量避免食用：

- (1) 綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆仁等
- (2) 麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品
- (3) 花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類

(二) 磷離子

過多的磷在血液中可導致骨骼病變，而透析過程中無法完全將身體內多餘的磷排出，除了配合磷結合劑降低磷外，飲食亦要避免攝取高磷食物。

➤ 高磷食物

類 別	食 物
全穀雜糧類	糙米、乾蓮子、薏仁、小麥胚芽、五穀雜糧米、紅豆、綠豆
肉類	肝腎等內臟類、蛋黃、河蟹、鮑魚、吻仔魚
豆類及其製品	黃豆、豆腐、豆干、豆皮等豆類
堅果種子類	花生、瓜子、腰果、杏仁果、黑芝麻
乳品類	鮮奶、奶粉及奶製品，如：養樂多
蔬菜類	紫菜
其他	酵母粉、健素糖、巧克力、可可、可樂等

(三) 鉀離子

血鉀過高易引起心律不整，因此透析患者應避免血鉀過高。鉀離子易溶於水，普遍存於各類食物中，蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可以減少鉀的攝取量。食物經煮熟後，鉀會流失於湯汁中，故勿食湯汁。另外市售低鈉或薄鹽醬油或美味鹽、低鈉鹽等，含鉀量高，不宜任意使用。

➤ 高鉀食物(以每份計)

類 別	食 物
全穀雜糧類	山藥、馬鈴薯、小麥胚芽、芋頭、南瓜、皇帝豆、紅豆、綠豆
豆類	毛豆、黃豆
蔬菜類	竹筍、綠萹菜、青花菜、九層塔、菠菜、空心菜、香菜、皇帝豆
水果類	美濃瓜、哈密瓜、太陽瓜、新疆哈密瓜、桃子、小蕃茄
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、濃茶、濃肉湯、火鍋湯、雞精、人參精、梅子汁、番茄醬等。

(四) 鈉離子

過量的鹽分會造成透析患者高血壓或水腫，一天建議攝取的鹽量約 3~5 公克。

➤ 下列食物含鈉量高，宜避免選用：

類 別	食 品
乳品類	乳酪
肉魚蛋類	各式醃漬加工肉品，如：火腿、香腸、肉鬆、鹹蛋等。
豆類	豆腐乳、花生醬、加味豆干等
全穀雜糧類	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
其他	海苔醬、洋芋片、米果、運動飲料

※ 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) 水分

1. 透析患者每日體重增加不宜超過 0.5 公斤，或二次透析間不超過 5% 體重。
2. 當日水分攝取 = 前一天尿量排出 + 500~700 毫升
 - 水攝取包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等。
 - 排出量包括嘔吐、腹瀉或引流。
3. 水分控制的技巧：
 - 儘量少吃醃製及加工製品，味精最好不要使用，以免容易口渴。
 - 先將一日可以喝的水量，用固定容器裝好，並且將這些水平均分配飲用。
 - 可將一日可飲用的水量，分一部份混和檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢融化。

腹膜透析患者飲食注意事項

腹膜透析在清除水份、鉀、鈉的效果比血液透析好，因此腹膜透析患者在水份、鉀離子及鹽份吸取上不需嚴格限制，但若有血鉀過高，則需限制鉀離子的攝取。另因腹膜透析液中直接吸收葡萄糖，所以腹膜透析患者要注意避免糖果、餅乾、花生、瓜子、蛋糕、精緻西點等含糖及油份高的食物，以避免血脂肪及血膽固醇過高。