



(一) 血液透析~飲食原則

攝取足夠的蛋白質與熱量攝取可以改善透析病人營養狀態、透析的效果與生活品質。



1. 增加蛋白質攝取

- ❖ 每次進行血液透析時，會流失約**6-8**公克蛋白質，大約等於**1**兩肉，因此要增加蛋白質攝取。
- ❖ 蛋白質建議量為每日每公斤乾體重**1.2**公克，其中至少一半需來自高生理價蛋白質。體重**60**公斤的人，每日需要**6~7**份高生理價蛋白質。
- ❖ 高生理價蛋白質包括：

▶ 植物性來源：黃豆製品

▶ 動物性來源：蛋、牛、羊、豬、魚、雞、鴨



- ❖ 素食常見麵筋製品如麵筋、麵腸、麵輪、烤麩等，蛋白質品質不佳，請減少食用。

2. 足夠熱量

- ❖ 熱量需求與活動量或是否有其他併發症有關，營養師會依照個別狀況進行調整。

3. 少吃鉀含量高的食物

以下食物含鉀量高，請避免食用！

湯品	雞（牛肉、人蔘）精、肉湯、菜湯、燉補湯品、藥膳湯、火鍋湯、速食湯
飲料	運動飲料、蔬果汁、茶類、小麥草汁、梅子汁、梅子醋
調味料	代鹽、低鈉鹽/醬油、薄鹽醬油、蕃茄醬、沙茶醬、甜麵醬、咖哩粉、五香粉、八角等
主食類	馬鈴薯、芋頭、山藥、菱角、栗子、皇帝豆、地瓜、小麥胚芽製品



以下食物含鉀量高，請避免食用！

水果類	香瓜、哈密瓜、奇異果、草莓、桃子、蕃茄、水果乾（葡萄乾、龍眼乾、紅棗、柿餅）
蔬菜類	空心菜、菠菜、莧菜、紅鳳菜、地瓜葉、竹筍、花椰菜 *蔬菜用水燙過去除鉀離子後就可以食用！
其他	巧克力、堅果類

4. 減少磷的攝取

❖ 避免蛋白質品質差但磷含量高的食物

- ▶ 全穀類、內臟類、酵母、咖啡、巧克力、可可、堅果類（花生、杏仁果、腰果等）

❖ 避免高磷食物

- ▶ 燉補品、肉汁、肉燥
- ▶ 乳製品：牛乳、初乳、羊乳、乳酪、優酪乳等
- ▶ 飲料：咖啡、可可等



❖ 正確使用磷結合劑

★ 使用磷結合劑（鈣片）小叮嚀



- 隨餐服用
 - ✓ 除了蔬菜、水果外，點心也要使用磷結合劑
- 用餐當中要平均分配磷結合劑
 - ✓ 用餐從開始至結束都要使用磷結合劑
 - ✓ 撥成小片
 - ✓ 分多次使用
- 外食請記得攜帶磷結合劑



5. 不要吃太鹹

❖ 避免醃製、燻製食品

- ▶ 醃製蔬菜
- ▶ 火腿、香腸、皮蛋、鹹蛋、魚乾



❖ 避免加工食品

- ▶ 麵線、雞絲麵、速食麵、蘇打餅、蜜餞等
- ▶ 火鍋料：丸子類、花枝餃、蝦餃、魚餃類等



❖ 避免罐頭與調味醬

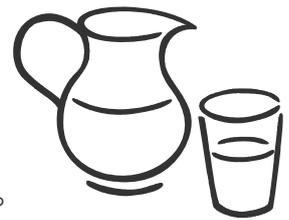
- ▶ 醬瓜、肉醬、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、味噌等

6. 控制水分的攝取

❖ 水分攝取量為尿量加上 1000 cc

❖ 維持兩次透析間體重增加不超過乾體重的 5%

- ▶ 少吃醃漬及加工製品，鈉含量高，容易引起口渴。
- ▶ 將一日可以喝的水量用容器裝好
- ▶ 口渴想喝水，先將溫水含在口中數秒在吞下，降低口渴感覺。
- ▶ 嚼口香糖或擠一點檸檬汁在嘴裡，減少口渴感覺。



營養師：