

血液透析室鈣磷飲食衛教

常聽醫師及護士們說鈣磷要注意，鈣磷到底是什麼呢？要怎麼吃才對呢？我們知道您的困擾，為您安排了一連串精心的單張，其實腎友飲食很簡單，均衡飲食，再多加一份心，腎友也可正常飲食的。不過除了滿足口腹之外，不要忘了也動動您的手腳，到戶外走走，這樣不僅對您的健康有幫助，對於促進家庭感情更有意想不到的效果喔！最後在此祝福大家心想事成！

一、常見高磷食物

- * 穀類：糙米飯、燕麥片、全麥麵包、乾蓮子
- * 奶類：煉乳、健素糖、乳酪、羊乳片
- * 內臟類：豬心、腦、肝、腰花
- * 海鮮類：白帶魚、小管、魚鬆、魷仔魚、蝦米、紫菜(乾)
- * 豆、蛋類：油豆腐、臭豆腐、豆腐乳、紅豆、綠豆、花生、瓜子、蛋黃
- * 飲料：紅茶、綠茶、咖啡、熱可可
- * 其它：芝麻粉、酵母粉、健素糖、卵磷脂

注意事項：服用磷質結合劑，可減少食物中磷吸收

磷含量mg/100公克魚、貝、肉、蛋類

雞蛋白	6	田雞	151	火雞	206	黃魚	268	雞爪	24	黑鯧	242	熱狗	129
梅花肉	151	牛腱	210	明蝦	278	劍蝦	54	牛小排	151	鯉魚	461	雞蛋	185
鯊魚	211	豬肝漣	280	雞心	54	文蛤	153	蝦菇	212	羊肉	117	灰海鰻	245
豬肉酥	281	海蜇皮	55	茶葉蛋	153	鱈魚排	215	牡蠣干	293	吳郭魚	179	魷魚絲	617
白海參	71	蛇肉	157	烏魚	217	火腿	303	花枝	87	草蝦	244	蠔螺	135
培根	158	蝦仁	218	粗皮龍蝦	305	鮑魚	95	魷仔魚	159	鵝腿肉(熟)	495	白帶魚	188
魷魷	230	豬肝	310	茶碗蒸	95	小卷	166	紅蟳	234	肉腳	129	茼蒿香腸	259
牛肉乾	315	茶鵝	99	雞排	167	嘉臘魚	237	斑節蝦	325	秋刀魚	182	烏魚子	626
蚵仔	105	海鱸	171	香魚片	240	紅蝦	328	白鯧魚	107	虱目魚	244	文蜆	137
石斑魚	171	鴨肉	242	豬肉乾	362	章魚	111	牛腩	177	雞蛋黃	515	豬小排	193
九孔	255	蝦米	652	鵝肉	137	鮭魚	199	雞胸肉	255	蝦皮	670	大頭鰱	139
草魚	201	鯖魚(炸)	262	柴魚片	712	豬腳	146	四破魚	202	鯖魚(煎)	263	干貝	715
生蠔	147	魚鬆	206	臘肉	265	小魚干	837						

二、常見高鈣食物有：

奶類：奶粉、鮮牛奶、奶製品 / 肉類：豬肉鬆、豬小排 /
海產類：牡蠣、蝦、魷仔魚、金勾蝦(乾)、蝦米(乾)、魚脯、小魚乾 /
豆類：毛豆、豆腐、黃豆干、五香豆干、黃豆、黑豆 / 蔬菜類：深綠色蔬菜
堅果類：瓜子、花生、杏仁、腰果、核桃 / 其他：白芝麻、黑芝麻

品名	克數	鉀(mg)	鈣(mg)	磷(mg)
全脂鮮奶	100	153	111	101
低脂鮮奶	100	150	108	88
全脂奶粉	100	1196	905	745
低脂奶粉	100	1454	1261	932
脫脂奶粉	100	1621	1411	946
雞蛋黃	100	96	126	515
牡蠣	100	270	149	147
小魚干	100	738	2213	837

品名	克數	鉀(mg)	鈣(mg)	磷(mg)
魚脯	100	132	966	611
旗魚鬆	100	255	454	423
黃豆	100	1763	217	494
小方豆乾	100	166	685	247
素雞	100	474	104	281
花豆	100	930	89	456
黑芝麻	100	527	1456	531

在吃任何食物前，記住『量』的觀念，磷、鉀含量，這樣一來您就可吃的很放心了，若有問題歡迎詢問醫師，營養師，護理人員。