



低磷飲食



遵循低蛋白飲食

- ◎蛋白質的來源包括肉、魚、豆製品、蛋、牛奶（磷高），請依照營養師建議份量食用。
牛奶為高磷食品，可選用低磷牛奶來代替一般牛奶。
- ◎自行提高蛋白質攝取可能導致血磷的上升。
- ◎避免磷高的內臟類、蝦頭、魚頭及肉類乾製品、含骨頭的魚類(吻仔魚)



避免選用磷含量高的食品

- ◎五穀根莖類的聰明選擇
 - 白米為最佳選擇
 - 避免：糙米、燕麥、胚芽米、薏仁等全穀類食物、毛豆、綠豆、紅豆、蠶豆、豆仁等

- ◎避免牛乳及乳製品
- ◎避免堅果類如瓜子、核桃、花生、腰果、杏仁等
- ◎避免飲品如可樂、汽水等碳酸飲料、啤酒、三合一奶茶、咖啡、巧克力、可可、茶類等
- ◎避免含酵母的食物如酵母粉、健素糖



服用磷結合劑(鈣片)

- ◎磷結合劑可以與食物中的磷結合，降低腸道對磷的吸收
- ◎將每顆磷結合劑撥成 4~5 小塊或磨粉，每吃一、二口食物即配上一小塊一起咬吃下，當飯或食物吃完，鈣片也剛好吃完。

【小叮嚀】

若有任何疑問請洽慢性腎臟病衛教室(曾慧嫻衛教師)

洽詢時間：每星期二～五・上午08:00～下午17:00

電話：02-66289779轉2209

・慢性腎臟病衛教室・守護您的健康・