

腎病飲食指導

一、定義：

針對各種腎臟疾病及其治療方法，調整飲食中的蛋白質、磷、鈉、鉀、水分。

二、飲食原則：

1、熱量：

- (1)以維持理想體重為原則，控制蛋白質攝食的同時，須配合足夠的熱量攝取。
- (2)若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質分解，增加體內含氮廢物的產生。

2. 蛋白質：

- (1)如限制蛋白質，則必須有 1/2-2/3 以上來自優質之蛋白質，如：奶類、蛋、魚、肉、黃豆製品。
- (2)如限制蛋白質攝食情況下，可由下列蛋白質含量極低的食物提供熱量：
 - a. 低氮澱粉類：太白粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、西谷米、粉圓等。
 - b. 精製糖：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果。
 - c. 葡萄糖聚合物：糖飴。
 - d. 油脂類：橄欖油、沙拉油
- (3)如限制蛋白質攝食情況下，下列蛋白質生物價值極低的食物，需限量食用：
 - a. 乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、碗豆仁、黑豆、花豆。
 - b. 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。
 - c. 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁。

3. 限制鉀飲食：

- (1)蔬菜：避免食用菜湯、精力湯、生菜。
- (2)水果：避免食用高鉀水果，如：木瓜、哈密瓜、美濃瓜、奇異果、聖女蕃茄。
- (3)肉類：勿食用濃縮湯、肉汁拌飯。
- (4)飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精、運動飲料。
- (5)其他：堅果、巧克力、乾燥水果乾、藥膳湯等，鉀含量均高須注意食用

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____