

低蛋白飲食原則

腎功能不全、急性或慢性腎衰竭而未做透析治療患者之飲食應修正蛋白質、鹽（鈉）、鉀、磷或水分的量，目的在減少腎臟過多的負擔，及提供足夠的營養，以延緩血液透析治療的時間。

水份控制

- (1) 少尿及水腫時要限水。
- (2) 每日水份的量：
=500~700c.c.+尿量
- (3) 水份包含飲水、飲料、湯和水果等。
- (4) 水份限制嚴格者可以小冰塊解渴，或以口香糖、檸檬片刺激唾液分泌。

磷的控制

- (1) 高磷食物要限量。
- (2) 高磷食物：奶製品、汽水、可樂、巧克力、內臟類、魚卵、蝦米、全穀類和堅核果類。
- (3) 進餐時配合使用磷結合劑。
- (4) 適度曬太陽。

鹽份的控制必須依醫囑

- (1) 減少鹽量的使用，以減緩腎病引起的高血壓。
- (2) 忌食高鹽量食品：醃製、罐頭、加工食品等。
- (3) 注意調味料的使用：鹽、醬油、烏醋、味精或胡椒鹽等。
- (4) 多採用低鹽烹調技巧：白醋取代烏醋，辛香料（香菜、八角）的應用。
- (5) 避免使用標示不明及鉀代替鈉的低鈉鹽或薄鹽醬油。

鉀的控制

- (1) 每日尿量少於 1000 cc 及水腫者須限制。
- (2) 避免生食蔬菜或喝菜湯、肉湯，蔬菜宜切小塊川燙後再炒，可降低鉀的含量。
- (3) 含鉀高的食物：如果汁、雞精、咖啡、茶等，應加以限量。
- (4) 小心中藥或保健食品中的鉀量。

- (1) 酌量限制蛋白質，可以減少腎臟的負擔及尿蛋白的流失。
- (2) 蛋白質的來源以高生理價蛋白質來源食物（黃豆製品、魚、肉、蛋、牛奶等）為主，應避免加工肉品（如香腸、肉鬆等）。
- (3) 米飯或麵食等主食類含低生理價蛋白質，食用時要控制份量。
- (4) 因限制肉類和主食的份量，容易造成熱量不足，可利用低蛋白澱粉補充。例如：冬粉、蓮藕粉、西谷米、粉圓、糖飴、澄粉（去筋麵粉）等，這些食物的特徵是煮熟時呈透明狀。



每日飲食固定份量表

(蛋白質_____克/熱量_____卡)

早餐

主食____份(=飯____碗或稀飯____碗或饅頭____個或低蛋白澱粉____份)

肉類____份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)

青菜煮熟半碗(忌食醬瓜)

低蛋白補充品：_____包或_____湯匙或_____罐

午餐

主食____份(=飯____碗或稀飯____碗或麵____碗或低蛋白澱粉____份)

肉類____份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)

青菜煮熟半碗

水果一份(約切好8分滿碗)

低蛋白補充品：_____包或_____湯匙或_____罐

晚餐

主食____份(=飯____碗或稀飯____碗或麵____碗或低蛋白澱粉____份)

肉類____份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)

青菜煮熟半碗

水果一份(約切好8分滿碗)

低蛋白補充品：_____包或_____湯匙或_____罐

◎ 每日之烹調用油_____湯匙

☞ 限鉀者三餐青菜請用水煮燙過後，再用油炒或勾芡(糖尿病患例外)

一、低蛋白澱粉及其製品(糖尿病人者請適量使用)

澄粉、蓮藕粉、太白粉、番薯粉、玉米粉、麥芽糊精

冬粉、粉圓、脆圓、西谷米、粉條、涼粉、水晶餃、肉圓(皮)

二、各式透明糖類(糖尿病人者請勿使用)

軟糖、水果糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、麥芽糖

三、市售食品(糖尿病人者請勿使用)

珍珠圓、涼糕(香蕉飴)、燒仙草、速食冬粉(不加調味料)、桂圓白木耳

四、一份肉類=1兩雞、豬、牛、魚肉=2湯匙雞、豬、牛、魚肉=1顆雞蛋

=2個雞蛋白=傳統豆腐一塊(4小格)=五香豆干2片(小)=素雞半條

=清豆漿 190c.c.

五、一份低蛋白澱粉=冬粉 1/2把=米苔目半碗=米粉半碗=蓮藕粉 3湯匙

=西谷米(粉圓)1.5湯匙=素蘿蔔糕1塊(6*8*1.5公分)50g=地瓜半碗

營養師：_____

