

腎病徵候群飲食原則

【飲食原則】

修正飲食中的膽固醇、鈉（鹽）、水份、蛋白質量，以減少腎臟過多的負荷，改善身體此時期所出現之異常症狀。

鹽份控制

使用利尿劑
→依醫囑限鹽(鈉)

血膽固醇高時

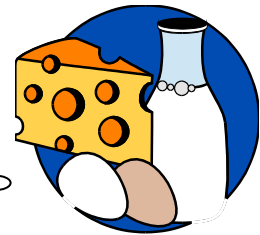
應避免下列食物：

- (1) 飽和性脂肪食物：
豬油、乳瑪林、
氫化植物油
- (2) 高膽固醇食物：
內臟類、蛋黃
- (3) 高油脂食物：
油炸、油酥、
動物的皮或脂肪

含高鈉的所有食品或調味料品等都要注意

- (1) **減少食用高鹽食品**：加工食品、醃製品、罐頭食品等。
- (2) **減少調味料的使用**：食鹽、味精、烏醋、醬油、沙茶醬等。
- (3) **注意烹調中加鹽過多的菜餚**：炒飯(麵)、紅燒肉類、漢堡、烤或炸魚(肉)類等。
- (4) 含量少卻不可忽略的飲水(礦泉水、運動飲料)、某些藥物。

還要限制蛋白質！
…那要注意什麼呢？
吃不飽又怎麼辦？



- (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的肉類(蛋、奶、肉或魚等)為主。
- (3) 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，這些食物的特徵是當煮熟時呈透明狀。



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(香蕉餡)、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:_____

