

# 腹膜透析病人的飲食原則及注意事項

飲食控制的目的：維持足夠營養狀況及離子平衡，  
並避免併發高血脂。

## 一、血脂肪(三酸甘油酯)的控制：

- 避免吃過多的精緻糖及甜食，喜甜食者可用代糖取代。
- 避免飲酒。
- 減少食物中油脂的攝取；避免油煎、油炸食物、油酥、花生、瓜子、杏仁、核果等食物。選擇涼拌、微波、烤、蒸等以減少烹調用油。
- 全穀雜糧類食物富含澱粉(多醣)，應隨透析液濃度及透析次數增加而酌量減少。
- 血脂肪異常者，應同時控制膽固醇，以免加速心血管病變。易提高膽固醇的食物：飽和脂肪(豬油、餅乾內夾心等)、內臟類、動物脂肪(五花肉、肥肉等)。
- 血脂肪異常者應配合適量鹽份攝取及水份控制，以避免因脫水所需而增加透析液濃度。

## 二、如何預防高血磷：

- 避免高磷食物：全穀類(糙米、全麥製品等)、核果(花生、腰果、杏仁、瓜子等)、奶製品、汽水、可樂、內臟類、軟骨類(溪蝦、小蝦米、吻仔魚、蝦皮等)。
- 高血磷者：最重要的是降磷藥與正餐按時一起服用。

## 三、蛋白質的控制：

- 以高生理價蛋白質(例如：蛋白、家禽類、豬肉、魚肉、黃豆製品等)為優先考量。體重約50Kg者，每日需6兩肉；60Kg者約需7兩肉。

禁食楊桃。



# 飲食計劃表

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_

飲食評估計劃日期：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_公分 體重：\_\_\_\_\_公斤

理想體重：\_\_\_\_\_公斤 調整體重：\_\_\_\_\_公斤

每日熱量需求：\_\_\_\_\_大卡

## 早餐

主食\_\_\_\_份(稀飯\_\_\_\_碗或麵\_\_\_\_碗或饅頭\_\_\_\_個)

肉類\_\_\_\_份或\_\_\_\_匙(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)

青菜\_\_\_\_碗(禁食醬菜類)

點心：主食\_\_\_\_份、鮮奶\_\_\_\_c.c. 或\_\_\_\_\_

## 午餐

主食\_\_\_\_份(飯\_\_\_\_碗或稀飯\_\_\_\_碗或麵\_\_\_\_碗)

肉類\_\_\_\_份或\_\_\_\_匙(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)

青菜\_\_\_\_碗(禁食醬菜類)

水果\_\_\_\_份

點心：主食\_\_\_\_份、鮮奶\_\_\_\_c.c. 或\_\_\_\_\_

## 晚餐

主食\_\_\_\_份(飯\_\_\_\_碗或稀飯\_\_\_\_碗或麵\_\_\_\_碗)

肉類\_\_\_\_份或\_\_\_\_匙(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)

青菜\_\_\_\_碗(禁食醬菜類)

水果\_\_\_\_份

點心：主食\_\_\_\_份、鮮奶\_\_\_\_c.c. 或\_\_\_\_\_

◎ 每日之烹調用油\_\_\_\_湯匙

### 簡易代換表--

※豆魚蛋肉類一份=魚、雞、豬肉 1 兩(約 2 平湯匙) =豆腐 1 塊

=豆漿 1 杯(190c.c.)=小五香豆干 2 片 =蛋 1 個

※主食一份=稀飯半碗 =麵條半碗 =饅頭 1/4 個 =吐司麵包 1 小片

=乾飯 1/4 碗 =小餐包一個 =通心麵 1/3 碗 =蘿蔔糕一片

※水果 1 份=柳丁 1 個 =小蘋果 1 個 =葡萄 13 粒 =木瓜 1 碗

=香蕉半根 =芭樂半個

營養師：\_\_\_\_\_



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051

馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂