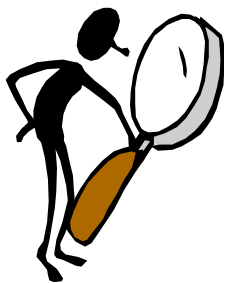


血液透析的飲食原則及注意事項

飲食控制目的：每次透析平均約流失1兩肉的營養及電解質，造成不平衡的狀況，故提供正確的飲食修正，以期供給足夠營養，改善電解質平衡，提高洗腎品質。

怎麼控制？



蛋白質的控制：

和洗腎前大不相同，足量的蛋白質攝取，以維持良好營養狀況，高生理價值蛋白質(蛋、奶、肉、魚、黃豆)為優先考量。



鹽份的控制：

- 醃製品、罐頭、加工食品應忌食；烹調用醬油、烏醋、味精應減少；
- 可用白醋、酒、蔥、薑、蒜、八角、香菜、枸杞、參鬚等調味，以減少食鹽用量。

鉀的控制：

- 避免高湯、肉湯、果乾、生菜、菜乾、雞精。
- 蔬菜燙煮後去湯汁，水果先切小塊泡水，可減少大部分的鉀，但是量也要控制。
- 有服用中藥、保健食品者需配合偵測鉀離子。

水份的控制：

- 每日量體重，2次透析間體重增加應少於3公斤為佳；
 - 適度的運動及排汗，可使飲水量較放寬。
- ▲理想的水份攝取：前一日的尿量加上 500-700cc。

其他：

- 維生素及礦物質依醫生規定使用。
- 避免高油脂、高膽固醇的食物：避免油煎、油炸、油酥、油炒、飽和脂肪酸、內臟類、動物脂肪、蛋黃。

磷的控制：

- 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、魚卵、蝦皮等)。
- 高血磷者：應將降磷藥物嚼(磨)碎隨食物服用。

★個人化洗腎飲食份量建議量，請遵循營養師為您設計的飲食計劃！★



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(飯___碗或稀飯___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(4 小格)
= 豆漿 1 杯(190c.c.) = 五香豆干 2 片 = 雞蛋 1 個

※ 主食一份 = 稀飯半碗 = 麵條半碗 = 饅頭 1/4 個 = 薄吐司 1 片(25g)
= 乾飯 1/4 碗 = 小餐包 1 個 = 通心麵 1/3 碗 = 蘿蔔糕 1 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：_____

