

糖尿病腎病變飲食原則及注意事項

定義：對於糖尿病引起的腎病變，適度調整飲食中三大營養素及各電解質的飲食。

目的：協助長期糖尿病飲食控制的病友，轉變飲食形態保護殘餘腎功能，延緩洗腎時間。

適用：糖尿病引起的腎病變及糖尿病合併腎功能不全。

原則：

一、磷的控制：

- 1.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）。
- 2.市售食品的選擇，避免全麥製品、高纖製品。

二、鉀的控制：

- 1.每日尿量少於 1000 cc 或有水腫情形者。
- 2.避免生食、高湯、雞精、茆芡湯汁、菜乾、果乾、花粉、水果切小塊泡水後再食用。
- 3.蔬菜切段清洗泡水，水煮後湯汁勿留。

三、鹽份的控制：

- 1、為避免及緩和腎病引起的高血壓，依醫囑減少食鹽使用。忌食醃製、罐頭、加工食品。烹調用之醬油、味精、烏醋等應酌量減少。烹調時可用白醋、蔥、薑、蒜、香菜、枸杞、參鬚等調味，減少食鹽用量。
- 2、避免使用標示不明及以鉀替鈉的低鈉鹽、無鹽醬油、薄鹽醬油。

四、水份的控制：

- 1、尿液減少及有輕微水腫起，應減少水份攝取。24 小時尿量加上 500-- 700 cc（包括飲水、飲料、湯、水果等）。
- 2、適度的運動可增加汗液排除，使飲水量可較寬鬆。
- 3、鹽份的控制與水份的控制配合，效果更佳。

五、蛋白質的控制：

- 1、大部份食物都含有蛋白質，避免高蛋白市售食品，以高生物價的肉類蛋白（蛋、奶、肉、魚、黃豆）取代低生理價的麵筋製品、乾豆類。
- 2、為彌補限制蛋白下熱量不足，可利用蛋白質極少的澱粉補充或替換米飯、麵食。例如：冬粉、藕粉、西谷米、粉圓、糖飴、無筋麵粉等透明澱粉。
- 3、一般市售食品：愛玉、仙草、燒仙草、仙草蜜、洋菜加上糊精或代糖替代低蛋白點心。
- 4、其他市售低蛋白營養品的使用，由營養師指示使用。



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(禁食醬瓜)

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(禁食醬瓜)

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(禁食醬瓜)

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--

- ※ 魚肉豆類一份 = 魚、雞、豬肉 1 兩 (約 2 平匙) = 豆腐 1 塊
= 豆漿 1 杯 = 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 片
= 乾飯 1/4 碗 = 小餐包 1 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