

血液透析飲食原則

飲食控制目的:

每次透析後平均約流失 1 兩肉的營養及電解質，造成不平衡的狀態，故提供正確的飲食修正，以供給足夠營養、電解質平衡，提高洗腎品質。

一、足量的蛋白質：

和洗腎前不相同，攝取足夠的蛋白質，以維持良好營養狀況，以高生理價值的蛋白質（蛋、奶、肉、魚、黃豆）為優先考量，須佔 50%~75% 的蛋白質攝取比例。

二、注意鈉、磷、鉀攝取：

● 鈉的控制：

1. 盡量選用天然食物，禁用醃製、罐頭及加工食品，因鈉離子含量極高，建議改以白醋、肉桂、五香、花椒、香菜、檸檬汁、辣椒、蔥、薑、蒜來調味。
2. 使用一般精鹽，避免使用低鈉鹽、薄鹽醬油。

● 鉀的控制：

1. 鉀離子容易溶於水：避免高湯、肉湯、肉汁、雞精、人參精。
2. 蔬菜切小片先以水燙煮過後撈起，再以油炒或油拌。
3. 少吃其他食品:乾燥水果乾、生菜、菜乾、梅子汁、咖啡、濃茶、運動飲料、含鉀高的水果。
4. 有服用中藥、保健食品須給予醫師及營養師評估。

● 磷的控制：

1. 高磷食物要避免全穀類(糙米、全麥製品)、乾豆類(紅豆、綠豆、黑豆)、堅果類(花生腰果杏仁瓜子等)、奶製品、汽水、卵磷脂、可樂、魚卵、肉鬆、芝麻。
2. 高血磷者：食物應搭配降磷藥物一起服用。

三、水分的控制：

1. 每日量體重，2 次透析間體重增加應小於 3 公斤為佳。
2. 適當的運動及排汗，可使飲水量較放寬。
3. 搭配低鹽飲食，水分控制效果最佳。
4. 每日限制水量攝取，每日攝取水分(含飲水、水果、食物、藥水等)，需以前一天(24 小時)的尿量再加上 500~700 毫升的水分來估計。
5. 可以用小冰塊、口香糖、檸檬片來刺激唾液分泌。

四、其他：

1. 避免高油脂，少吃油煎、油炸、油酥的食物
2. 減少飽和脂肪酸，如:以植物油(如:芥花油、橄欖油、葵花油等，避免棕櫚油及椰子油)取代動物性脂肪(豬油、牛油等)、肉類要去除動物性皮、避免肥肉。
3. 少吃含有反式脂肪酸的食物，如:精緻糕點、蛋糕、麵包、氫化奶油等。

熱量_____大卡 蛋白質_____克

每日建議攝取量

白飯：_____碗
瘦肉類：_____兩
蔬菜類：_____份
水果類：_____份
油脂類：_____湯匙
元氣強（低磷鉀配方）：_____包（_____cc 溫開水/包）
_____：_____份

早餐

白飯：_____碗 = 稀飯：_____碗
瘦肉類：_____兩
(1 兩 = 豬 1 兩 = 雞 1 兩 = 魚 1 兩 = 蛋 1 個 = 豆腐 2 格 = 豆干 2 片 = 清漿 190cc = 豆包 1/2 個)
蔬菜類：_____碗
油脂類：_____湯匙
元氣強（低磷鉀配方）：_____包

午餐

白飯：_____碗 = 稀飯：_____碗
瘦肉類：_____兩 (肉 1 兩 = 豬 1 兩 = 雞 1 兩 = 魚 1 兩 = 蛋 1 個 = 豆腐 2 格 = 豆干 2 片)
蔬菜類：_____碗
油脂類：_____湯匙
水果類：_____份 (柳丁 1 個；芭樂 1/3 個；小蘋果 1 個；鳳梨 1/8 個；櫻桃 9 粒)

點心

元氣強（低磷鉀配方）：_____包
_____：_____份

晚餐

白飯：_____碗 = 稀飯：_____碗
瘦肉類：_____兩 (肉 1 兩 = 豬 1 兩 = 雞 1 兩 = 魚 1 兩 = 蛋 1 個 = 豆腐 2 格 = 豆干 2 片)
蔬菜類：_____碗
油脂類：_____湯匙
水果類：_____份 (奇異果 1 又 1/2 個；葡萄 13 粒；蓮霧 2 粒；綠棗 2 粒；荔枝 9 粒)

點心

元氣強（低磷鉀配方）：_____包
_____：_____份

營養師：_____