

腎衰竭飲食

一、 定義

腎臟發生病變時，無法將含氮廢物排出，以致過多含氮廢物堆積在血液中，引起中毒的現象（如：尿毒症）；同時過多的鈉離子和鉀離子也無法經腎臟排除，大量堆積在體內。低蛋白飲食可使含氮廢物的產生量減至最低，並減輕尿毒現象，亦可以維持身體最低的營養需求和體內鈉、鉀離子的平衡。

二、 適用症狀

腎功能不全，急、慢性腎衰竭，尿毒症，洗腎患者。

三、 病患選擇食物時應注意事項

1. 必須按照飲食計劃，如欲改換食譜內的各類食物，可依喜好自食物選擇表內選擇同類食物，按其可用量代替之。
2. 食物用量，必須按照飲食計畫或食譜規定量稱量之。
3. 桂圓肉、銀耳，每日限用 10 公克以內，蛋白質不計算。
4. 雞精、牛肉精、人參精、肉湯、速食湯等含高量的鈉和鉀；瓜子、核桃、花生、腰果、杏仁等種子、堅果類由於蛋白質質地不佳故應禁食。
5. 黃豆、毛豆、豆腐、豆乾、豆漿等豆製品之品質不比肉類差，且若與米類共食，可達互補之效，但其營養價值畢竟不如蛋奶類來得佳，故對於蛋白質須嚴格控制之病人，其用量和其他食物之搭配上須特別注意。

四、 飲食控制之目標

1. 防止營養不良，經由足量熱量、蛋白質、維生素、礦物質之攝取，維持良好之營養狀態。
2. 經由控制蛋白質之攝取，進而減輕尿毒症之狀況，但仍需維持氮之正平衡。

3. 經由控制鈉、鉀及水份之攝取，來控制水腫及電解質之不平衡。
4. 由控制鈣、磷、鎂及維生素 D 之攝取，來防止及延緩骨質病變。
5. 製作可口、吸引人之飲食並儘可能配合病人之日常飲食型態，使病人能樂於接受。

五、 飲食原則

在每日准許攝取蛋白質量中，須有 $1/2 \sim 2/3$ 來自高生理價值的動物性蛋白質，如：雞蛋、牛奶及肉類。其餘的蛋白質由米、麵、豆製品、蔬菜及水果供給。在限制蛋白質的同時，須配合足夠熱量的攝取（每天每公斤標準體重至少需要 35~45 卡），因熱量攝取不足時，會造成身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。

1. 每日准許攝取的蛋白質量中，至少有 10~15 公克的蛋白質來自高生理價值的蛋白質，如：雞蛋、牛奶及肉類。
2. 米麵類及其製品、蔬菜、水果均含有相當量的低品質植物性蛋白質，不可隨意食用，請依照營養師為您設計的量食用。
3. 每日所需熱量，可由下列熱量高而蛋白質含量極低的食物補足，如：白糖、冰糖、蜂蜜、薑糖、水果糖，植物性油脂（如：大豆油、花生油等）、及低氮澱粉類（如：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉、粉皮、西谷米、粉圓等）。以彌補在限制蛋白質原則下，所造成的熱量攝取不足。
4. 若需配合限鈉飲食，則應忌食任何醃製、罐頭及各種加工食品。每日鹽份攝取量須依指示食用。烹調時可用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、香菜、檸檬汁等，使食物有風味，增加可口性。
5. 若需配合限鉀飲食，則在限制蛋白質飲食原則下，少吃含鉀高的蔬菜類、水果類。蔬菜類應先以熱水煮過撈起，再用油炒或油拌，可

減少鉀的攝入量。咖啡、茶含鉀量高，須限量飲用。建議每日鉀離子攝入量為 1560～2340 毫克(每公斤標準體重應低於 1 毫克當量)。

- 6.一般控制蛋白質飲食，往往因病情的需要，同時採用低鈉或低鉀飲食，有時還需限制水份的攝取量。不過這些限制均須由醫師根據檢驗報告而決定，病患最好不要自行作主。
- 7.如須限水，則每日可攝取水量（包括飲水、飲料、湯汁、水果、食物中的水份等），須以病患前一天（24 小時）的尿量再加 500～700 毫升的水份來估計。
- 8.此種飲食因在食物的種類及量上有許多的限制，且須長期食用，故不易被病患接受。希望病患及其家屬多費心思，使食物美味可口。同時病患本身也要合作，接受這種飲食，才可達到飲食控制的效果。
- 9.每日可補充綜合維生素及礦物質（需注意脂溶性維生素含量，可先詢問營養師或醫師）。
- 10.攝取量不足或胃口不佳時，可選用低蛋白(未洗腎)專用營養品做營養補充，如三多低蛋白奶粉、益富易能充、亞培腎補納、費森尤斯卡比倍速力等。

六、低蛋白食物代換表

奶類	每份含蛋白質 4 公克	
	全脂奶粉 18 公克（2 湯匙）	果汁奶 240c.c.（1 盒）
	鮮奶 120c.c.（半盒）	酵母乳 400c.c.
五	每份含蛋白質 2 公克	

穀根莖類	米 30 公克	麵條(乾)20 公克	芋頭(麵芋) 120 公克
	克 飯(熟)70 公克	麵線 30 公克	芋頭(檳榔心芋)65 公克
肉類	稀飯(熟)200 公克	油麵 45 公克	蓮藕 120 公克
	麵粉(低筋)25 公克	米粉(濕)80 公克	春捲皮 25 公克
	麵粉(中筋)20 公克	麥片(乾)15 公克	餛飩皮(薄)25 公克
	麵粉(高筋)15 公克	玉米粒(黃)20 公克	餃子皮 25 公克
	饅頭(熟)30 公克	馬鈴薯 90 公克	吐司 25 公克
	麵條(濕)25 公克	甘薯 110 公克	蓮子 15 公克
	每份含蛋白質 7 公克 (可食部份)		
	*魚翅 8 公克	白帶魚 40 公克	河鰻、海鰻 35 公克
肉類	鯊魚皮 40 公克	白鯧 45 公克	豬肚 70 公克
	蛤蜊肉 70 公克	鮭魚 55 公克	*豬小腸 70 公克
	牡蠣(蚵仔)75 公克	田雞 40 公克	*豬大腸 110 公克
	克		
	干貝(鮮)60 公克	雞、鴨蛋(一個) 55 公克	牛肝、*牛尾 35 公克
	克		
	干貝(乾)10 公克	雞肝 35 公克	牛心、牛腰 40 公克
	克		
	烏賊、槍烏賊(小管)45 公克	雞胸、鴨、鵝肉 35 公克	牛腩 40 公克
	海參 100 公克	羊肉、牛肉(瘦)35 公克	牛舌 45 公克
	河螃蟹(毛蟹)50 公克	雞腿 35 公克	
	海螃蟹 40 公克	雞肫 40 公克	
	龍蝦 45 公克	雞心、雞腸 50 公克	
	大蝦(劍蝦：5 隻)55 公克	雞肝 35 公克	
	(草蝦：2 隻)55 公克	豬舌、豬心 45 公克	
	馬加、旗魚 30 公克	豬腰 50 公克	
	吳郭魚、連魚、虱目魚 35 公克		
	豬肉(瘦)50 公克		
	鯉魚、紅目連、烏魚 35 公克	豬肉(三層肉)60 公克	
	*此類食物含蛋白質質地較差，如非必要，儘量少選用。		
蔬菜	每份含蛋白質 1 公克 (可食部分生重)		

類	冬瓜 200 公克	蕃茄 80 公克	*空心菜 40 公克
	芋莖 200 公克	#芹菜 70 公克	*菠菜 40 公克
	胡瓜 170 公克	茭白筍 65 公克	洋菇 40 公克
	黃瓜 170 公克	洋蔥 60 公克	蘆筍 40 公克
	絲瓜 150 公克	山東白菜 60 公克	菜花 35 公克
	南瓜 150 公克	茄子 60 公克	芥藍菜 35 公克
	苦瓜 125 公克	#筒蒿 55 公克	碗豆莢 35 公克
	白蘿蔔 100 公克	四季豆 50 公克	韭菜 35 公克
	木耳 100 公克	綠竹筍 50 公克	*綠莧菜 35 公克
	#胡蘿蔔 90 公克	青江菜 50 公克	*紅莧菜 30 公克
	芥菜 80 公克	萵苣菜 45 公克	綠豆芽 25 公克
	高麗菜 60 公克	青椒 80 公克	*香菇(乾)10 公克
	*含鉀高，限鉀者勿選此類蔬菜，必須食用時，可將青菜先在水中燙過撈起，再以油炒或油拌。		
	#表示含鈉量高，限鈉者勿選此類食物。		

水	每份含蛋白質 0.5 公克（購買重量）
---	---------------------

果 類	甘蔗 500 公克		木瓜 125 公克		釋迦 65 公克	
	楊桃(6.7 個/公斤)250 公克		*硬柿 125 公克		香瓜 65 公克	
	木瓜糖 170 公克		石榴 125 公克		草莓 65 公克	
	蘋果(6.7 個/公斤)165 公克		蓮霧 125 公克		香蕉 65 公克	
	水梨 165 公克		鳳梨 125 公克		櫻桃 55 公克	
	枇杷 165 公克		柚子 125 公克		蕃石榴 50 公克	
	克					
	西瓜(黃)165 公克		檸檬 100 公克		百香果 45 公克	
	西瓜(紅)125 公克		荔枝 100 公克		椰子汁 240 毫升	
	葡萄(13 粒)125 公克		龍眼 100 公克		葡萄柚 125 公克	
橘子 100 公克		烏梨 125 公克		桃子 100 公克		
芒果 125 公克		紅柿 100 公克		柳丁 125 公克		
李仔 70 公克						
*含鉀高，限鉀者禁食此類水果。爲了增加熱量，水果定量後，可製成果汁加糖食用。						
低 氮 澱 粉 類	冬粉		粉圓		太白粉	
	澄粉		粉粿		樹薯粉涼粉（粉皮）	
	蕃薯粉		粉條		玉米粉	
	(低氮澱粉類以重量之 85%爲醣類來計算熱量)					低蛋白麵粉
糖 類	水果糖		白糖		#黑糖	
					冰糖	
油 脂 類	#奶油		#瑪琪琳		#蛋黃醬	
	大豆油		花生油		紅花子油	
	#含鈉高，限鈉者，勿選此類食物。				#沙拉醬	
					葵花子油	
						玉米油
下表所列爲低氮澱粉之成份及熱量：						
食 品 名	重 量 (gm)	熱 量 (Kcal)	蛋 白 質 (gm)	脂 肪 (gm)	糖	
西谷米	10gm	38.8	—	—	9.7	
玉米粉	10gm	35.3	0.05	0.03	8.7	
太白粉	10gm	34.8	—	—	8.69	
地瓜粉	10gm	38.8	—	—	9.7	
樹薯粉	10gm	32.8	0.12	0.03	8.0	
藕 粉	10gm	35.0	0.02	0.01	8.7	
澄 粉	10gm	34.0	—	—	8.5	
益富米粉	10gm	34.7	0.03	—	8.64	
益富低蛋白米粒	10gm	36.1	0.03	0.05	8.88	
益富糖飴	10gm	38.0	—	—	9.5	

七、含鉀量高的水果（以 100 克計算）

榴槤	420 毫克	番茄	190 毫克	哈密瓜	200 毫克
龍眼	260 毫克	桃子	300 毫克	木瓜	220 毫克
釋迦	390 毫克	狀元瓜	250 毫克	百香果	200 毫克
奇異果	290 毫克	香瓜	240 毫克	柳丁	120 毫克
香蕉	290 毫克	美濃瓜	320 毫克		

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....

護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：腎衰竭飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日