



# 生活飲食小叮嚀

1:飲食小技巧:吃料不吃湯 (含整鍋的煲湯. 炒菜盤內的湯汁. 羹湯. 勾芡湯汁. 等等)

2:水分控制:

若無水腫或心臟疾病限制則以體重X30為參考  
若水腫:則以前一天尿量+200~~500cc調整

3:注意血壓監測:無論有沒有服用血壓藥. 建議每天固定時間或每周2~3次. 自己方便的時段測量(避免來院休息不夠或白袍症候群)

4:除了楊桃絕對禁止之外. 若無過敏或食用後不舒服情形. 水果請盡量切塊咀嚼避免打汁並注意份量(以8分滿吃飯碗為一份)

5:腎臟功能退步分為五期:請依各期及個人檢驗數值調整飲食. 避免道聽塗說造成營養不均

6:市售健康保健食品. 請徵詢醫師建議避免花錢又造成身體負擔

7:當腎臟功能控制不佳. 造成身體狀況不佳時請提前了解替代療法以避免緊急狀況危及生命