



全方位的CKD醫療照護 慢性腎病飲食治療

(一) 營養大追擊



基隆長庚醫院腎臟科製

護腎4不1沒有



- 🍏 不抽菸
- 🍏 不用明來路的偏方、草藥
- 🍏 不憋尿
- 🍏 不用非處方藥物
- 🍏 沒有鮪魚肚



護腎 3 控 3 避



- 🍎 控制血壓。
- 🍎 控制血糖。
- 🍎 控制蛋白尿。
- 🍎 避免感冒。
- 🍎 避免過度疲勞。
- 🍎 避免傷害腎臟的藥物及檢查（如顯影劑...）



適當的營養攝取 有甚麼幫助？



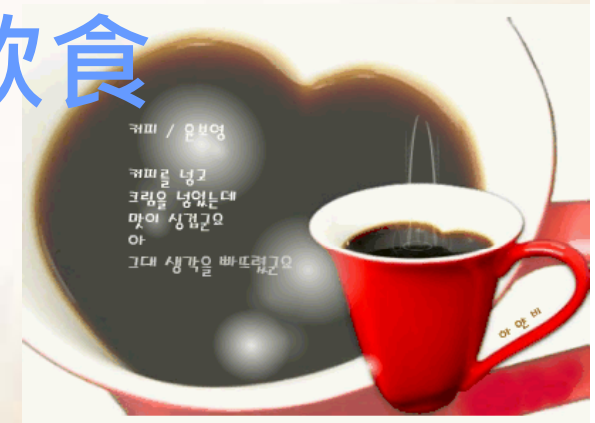
- 🍎 符合您的營養需要
- 🍎 減少腎臟的負擔
- 🍎 幫助保持腎臟餘下的功能
- 🍎 控制體內廢物如尿素的產生
- 🍎 減少疲倦、作嘔作悶、痕癢或口苦等的病徵
- 🍎 糖尿病患者，控制糖分所引致的高血壓







聰明飲食療法



- 🍏 瞭解營養成分
- 🍏 以含醣類及澱粉類的食物為主食攝取適量的熱量
- 🍏 控制鹽份及蛋白質攝取
- 🍏 避免刺激性強的飲食
- 🍏 維持理想體重



飲食療法成功秘訣

-  接受醫師或營養師指導
-  有開始的動機及長期抗戰的準備
-  依個別需求給予不同飲食治療
-  不同時期選擇不同飲食方針





慢性腎臟病飲食建議

🍏 充足熱量

🍏 降低蛋白質的攝取

🍏 低磷飲食

🍏 低鉀飲食

🍏 低鈉飲食

🍏 限制水份攝取



臨床分期	第一期	第二期	第三期	第四期	第五期	其他建議
腎絲球過濾率	≥90	60~89	30~59	30~59	<15	
熱量	35-405Kcal/kg/d 以標準體重計算 注意維持理想體重			< 60Y : 35Kcal/kg/d ≤60Y : 30-35cal/kg/d 台灣人 : 25-35al/kg/d		熱量來源分配 糖類 : 50-60% 油脂 : 25-35% 蛋白質 : 15%
蛋白質	0.8g/kg			0.6g/kg		
磷	7~12 mg			5~10 mg/kg/day		
鉀	4g/d			2-4g/d		
鈉	2-7g/d					視患者個別狀況調整

充足熱量



- 🍎 可幫助維持體重、使蛋白質在體內能有效利用。
- 🍎 腎衰竭者熱量攝取不足時，身體組織的蛋白質會分解作為熱量來源，不僅增加含氮廢物產生，更加重腎臟負擔，不可不慎!!
- 🍎 多利用「高熱量、低蛋白」食物補足所需的熱量




高熱量、低蛋白食物



低蛋白澱粉：太白粉、玉米粉、藕粉、澄粉、冬粉、涼粉、粉皮、西谷米、細米粉

植物油：葵花油、橄欖油、芥花油、花生油、椰子油等

- 以油煎或是油炒的方式增加熱量。
- 避免食用豬油、奶油、棕櫚油、等烘焙用的油脂。



高熱量、低蛋白食物

 糖類：果糖、果醬、冰糖、蜂蜜、白糖等

*糖尿病患請依營養師指示使用糖類)

 特殊營養品：腎補納 等營養配方製劑



慢性腎臟病飲食建議

🍏 充足熱量

🍏 降低蛋白質的攝取

🍏 低磷飲食

🍏 低鉀飲食

🍏 低鈉飲食

🍏 限制水份攝取





降低蛋白質的攝取

- 🍎 降低蛋白質的攝取可以減少含氮廢物及無機離子的堆積，繼而減輕腎臟的負擔
- 🍎 增加受損腎元的存活率，對延緩腎衰竭進展有正面的影響
- 🍎 蛋白質攝取其中，1/2以上需來自「高生理價蛋白質」其餘的蛋白質則來自米飯、麵條等主食類及蔬菜、水果類，盡量避免攝取低生理價蛋白質



高生理價蛋白質

動物性蛋白質：雞蛋、牛奶、魚類、肉類
等即為高生理價蛋白質。

植物性蛋白質：黃豆製品

低生理價蛋白質

豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、菜豆、豌豆等。

麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩等。

核果類：花生、瓜子、腰果、核桃等。



慢性腎臟病飲食建議


- 🍏 充足熱量
- 🍏 降低蛋白質的攝取
- 🍏 低磷飲食
- 🍏 低鉀飲食
- 🍏 低鈉飲食
- 🍏 限制水份攝取





低磷飲食



- 🍏 腎功能衰退患者因腎臟無法適當移除過多的磷。
 - 🍏 使鈣磷無法平衡，容易造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等症狀
- 



高磷食物

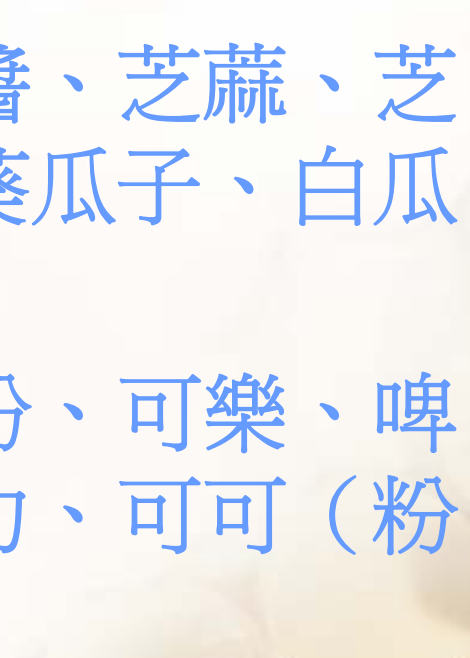



- 🍎 五穀根莖類：全麥麵包、糙米、五穀米、糙米麩、麥片、燕麥、蕎麥等及其製品
- 🍎 奶類：鮮奶、奶粉、優酪乳、優格、乳酪、冰淇淋 等各式乳製品內臟類肝、腦、腎、卵、蛋黃、腦、蟹黃、蝦膏等
- 🍎 肉魚蛋豆類：各種肉乾、鹹小卷、鵝肉、鱉魚、毛豆、肉鬆（酥）、魷魚絲



高磷食物



- 🍎 蔬菜類：草菇、金針菇、香菇等菇類
 - 🍎 油脂類：花生、花生醬、芝麻、芝麻粉（醬）、瓜子、葵花子、白瓜子、腰果等
 - 🍎 其他加工食品：酵母粉、可樂、啤酒、麥根沙士、巧克力、可可（粉）等
- 



慢性腎臟病飲食建議

- 🍏 充足熱量
- 🍏 降低蛋白質的攝取
- 🍏 低磷飲食
- 🍏 低鉀飲食
- 🍏 低鈉飲食
- 🍏 限制水份攝取



低鉀飲食



- 🍎 鉀是維持細胞與肌肉組織功能的重要電解質
- 🍎 血鉀濃度過高，會影響全身肌肉組織，嚴重者會造成心跳不正常
- 🍎 如果鉀離子正常，尿量大於1000CC的腎臟病患者則無須限鉀

如何預防高鉀



- 🍎 避免高鉀食物
- 🍎 不吃生的食物：如生魚片、生蝦、生菜沙拉、半熟的牛排等。
- 🍎 乾躁類的食物少吃：如魚乾、乾躁水果、乾躁青菜。
- 🍎 不要吃含大量海草類的食物：海帶、紫菜等。
- 🍎 不要吃市售的低鈉鹽或低鹽醬油(此為高鉀食物)
- 🍎 不要吃中藥及罐頭內的糖漿、濃縮飲料等。
- 🍎 平時養成上大號的排便，以防便秘。



烹煮技巧



🍏 鉀易溶於水，烹調前先用水洗，然後用川燙方法捨去湯水，即可減去1/5-1/2的鉀(青菜清洗後切碎或切片、再沖水、再川燙、川燙水倒掉)

🍏 中藥、茶、咖啡、湯汁、雞精、運動飲料要調的很淡並限量飲用

🍏 避免生食、泡茶時前兩泡勿飲

🍏 吃新鮮水果不吃果汁




蔬菜水果含鉀量 (mg/100 gm)



紫菜	5493	菜花	402
乾芥菜葉	2031	韭菜	368
龍鬚菜乾	1773	芹菜	340
黃豆	1715	白蘿蔔	326
海帶	1503	黃豆芽	302
榨菜	1328	大白菜	287
油炸馬鈴薯片	1130	金針菜	251
豆類	1114	蕃茄	244
法式炸馬鈴薯	853	山芋	243
木耳	773	茄子	214
毛豆	734	洋蔥	212
香菜	727	生菜	202
香菇類	729	草莓	164
冬筍	694	葡萄	162
南瓜	479	黃瓜	160
菠菜	470	罐頭蘆筍	158
薑芽	436	生蔥	157
馬鈴薯	425	紅蘿蔔	126

水果乾	300 - 900	櫻桃	191
香蕉	370	梅子	170
芒果	304	鳳梨	146
柚子	332	檸檬	141
香瓜	251	梨子	130
密瓜	251	柿子	138
木瓜	234	紅蘿蔔	126
桃子	200	蘋果	110
柳橙	200	西瓜	100



慢性腎臟病飲食建議


- 🍏 充足熱量
- 🍏 降低蛋白質的攝取
- 🍏 低磷飲食
- 🍏 低鉀飲食
- 🍏 低鈉飲食
- 🍏 限制水份攝取





低鈉飲食



- 🍏 限制鈉的攝取，有利血壓與體液的調節控制。
 - 🍏 鈉的建議量為1000~3000 mg/day，可依患者個別狀況調整，換算成每日可使用的鹽量約為2至7克
 - 🍏 一般人每日飲食中的鹽量約8~10克，慢性腎臟病患者可的鹽分要稍低於一般飲食，大約只要減少1/3的鹽就可以達到建議量。
- 



烹煮技巧



- 🍎 使用低蛋白飲食的患者，因為肉類已減少，只能烹調成一道菜，加上蔬菜，每餐只有二道菜而且份量也較少（一般飲食大多是三道菜以上），即使每道菜的調味鹹度與平常飲食類似，患者攝取的總鹽量也會降低。所以不需要像一般的低鹽飲食一樣，降低每道菜的調味鹽份，反而影響食慾
- 🍎 調時可多用檸檬、蕃茄、洋蔥、蔥、薑、蒜、酒、白糖、白醋、肉桂、五香、胡椒等特殊風味的食材調味，減少鈉的攝取。

高鈉食物

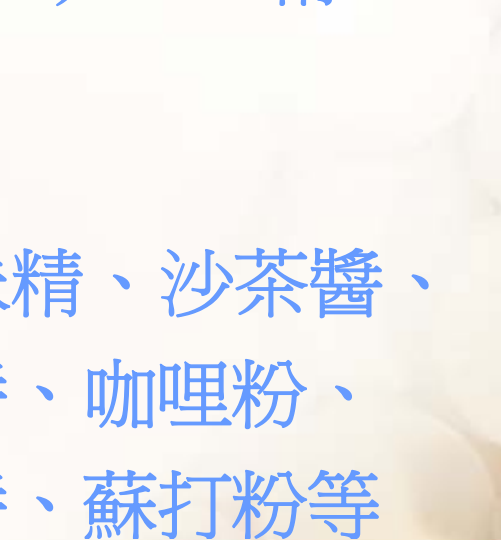



- 🍏 五穀根莖類：麵線、油麵、餅乾、蘇打、鹹麵包
- 🍏 奶類：乳酪
- 🍏 肉魚蛋豆類：各種肉乾、醃漬肉品、鹽漬魚、肉類及魚類罐頭、鹹蛋、皮蛋等
- 🍏 蔬菜類：泡菜、菜乾、鹹菜、榨菜、醬菜、海帶、紫菜等



高鈉食物



- 🍏 油脂類：奶油、沙拉醬、瑪琪琳、蛋黃醬、花生、瓜子等
 - 🍏 其他加工食品：洋芋片、海苔（醬）、雞精、牛肉精、蜆精、速食湯品、泡麵等
 - 🍏 各類罐頭、運動飲料、米果
 - 🍏 調味料：各式鹽、醬油、烏醋、味精、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、甜麵醬、咖哩粉、味噌、魚露、蝦醬、XO醬、蘇打粉等
- 



慢性腎臟病飲食建議

- 🍏 充足熱量
- 🍏 降低蛋白質的攝取
- 🍏 低磷飲食
- 🍏 低鉀飲食
- 🍏 低鈉飲食
- 🍏 限制水份攝取



限制水份攝取



- 🍏 是否需要限制水分，請依醫師指示
- 🍏 體內過多的水分易導致呼吸急促、加劇高血壓、鬱血性心衰竭及肺水腫
- 🍏 測量自己前一天24小時的排尿量在加500-700豪升，即為每天室當的飲水量
- 🍏 排尿量愈來愈少時，更需注意每日液體的攝取量。



控制液體攝取的方法



- 🍎 先量好一天中可以喝的液體量(先扣除食物中隱藏的水分。一般飲食約含500毫升的水分)
- 🍎 遵循每日蛋白質及鹽分的建議攝取量
- 🍎 嚼口香糖或不含糖的硬糖，保持口腔濕潤
- 🍎 口渴時含小冰塊代替喝水





控制液體攝取的方法

- 🍎 在冰塊或水中滴一點檸檬汁，刺激唾液分泌，減少口渴的感覺
- 🍎 用冰水漱口，但不要將水吞入
- 🍎 閉口呼吸，減少口腔乾燥
- 🍎 避免所處的環境溫度過高
- 🍎 儘量一起服用需喝水的藥



各類食物水分含量表



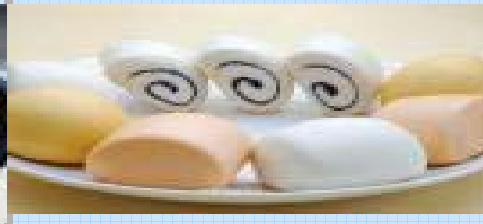
主食類：乾飯

62%



主食類：饅頭

36%



主食類：稀飯

90%



魚、肉

60-80%



蔬菜

90%



水果

60-90%



飲食注意事項



🍏 切忌食用楊桃及楊桃製品。


🍏 遵醫囑適量補充維生素及礦物質，
切勿自行任意購買。



過節買菜小祕訣

事先計劃

歡慶佳節或外出進食時，事先計劃非常重要。如果你的晚餐菜式不太適合腎臟病患，那麼，就必須從早餐和午餐中做出調整。這樣，就能夠更靈活安排一天的飲食。減少進食分量、留意液體、鉀和鹽分攝取量。





過節買菜小祕訣

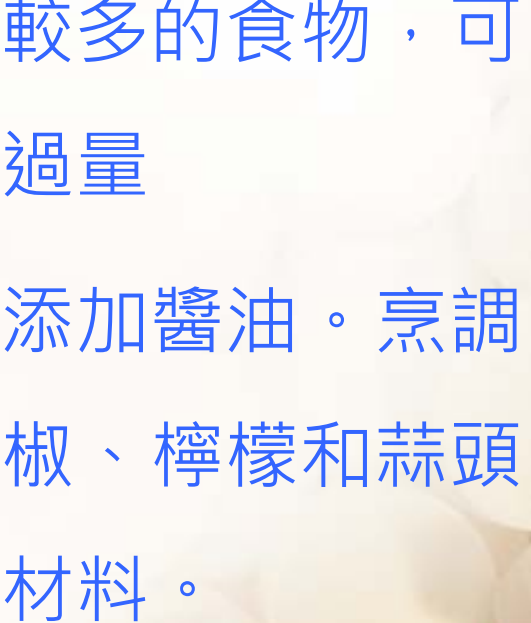
精明選擇

- 買菜或點餐前，須仔細察看菜單，遇到任何不明白地方，務必詢問
- 養成對食物提出特別要求的習慣，例如：詢問食物準備過程，要求無添加鹽或味精的醬料、調味料和芡料，或者，要求減少使用薯粉勾芡
- 盡量選擇鉀含量較低的蔬菜，例如：荷蘭豆、四季豆、馬蹄、豆芽、白菜，並且要求清炒，盡量不使用口味較重的醬料和調味料。



過節買菜小祕訣

 和朋友一起分享

- 和別人共同享用一些分量較多的食物，可以享用更多種食物，避免過量
 - 食物上桌后，食用時避免添加醬油。烹調中式菜肴時，姜、醋、胡椒、檸檬和蒜頭都是比較理想的天然提味材料。
- 



慢性腎病防治中心諮詢專線

24313131-3243



長庚醫院關心您

