

低磷飲食

洗腎患者無法移除體內過多的磷，造成多餘的磷滯留體內，相對的血中鈣濃度減低，使鈣磷無法平衡，易造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、肌肉軟弱、關節疼痛、皮膚搔癢等症狀。除了可服用磷結合劑(鈣片)降低磷的吸收、充足透析及控制飲食中的磷離子含量也是必須的。

種類	不可食用	可食用
五穀根莖類	全麥穀類 - 全麥麵包、糙米、小麥胚芽、燕麥、紅豆、綠豆、毛豆、蠶豆	白飯、粥、麵、吐司、饅頭、馬鈴薯、南瓜、玉米、蒟蒻、冬粉、麵筋、苳薯
乾果 硬穀果類	乾果 - 無花果、乾蓮子 硬殼果 - 腰果、開心果、芝麻、花生、核桃、棗子、瓜子	
蔬菜類	洋菇、香菇、木耳、冬菇、蘑菇、金針(乾)、青豆仁	深綠色蔬菜、絲瓜、冬瓜、高麗菜、蕃茄、白蘿蔔、黃瓜、苦瓜、南瓜、茄子
奶類	全脂奶粉、脫脂奶粉、甜煉奶、優酪乳、酵母、優格、養樂多、乳酪芝士、麥片...等	低磷鉀奶粉
蛋類	雞蛋黃、皮蛋、鴨蛋、蛋黃	蛋白
豆類	紅豆、綠豆、黑豆、蠶豆、豌豆、豆皮、傳統豆腐、毛豆、黃帝豆	豆漿
肉類 海產類	肉臟 - 腰、心、肝、腦、脊髓 高脂肪魚類 - 沙丁魚、魚卵、魚漿、魚丸 蝦、蟹、吻仔魚、鮑魚、貝殼類、干貝乾、小管、肉鬆	海參、鱈魚、虱目魚、吳郭魚、鱈魚、豬血、海帶
其他	啤酒、咖啡、健素糖、酵母粉、冷凍食品、加工製品、醬油、茶類、汽水、巧克力製品、可可粉	白醋、沙拉油