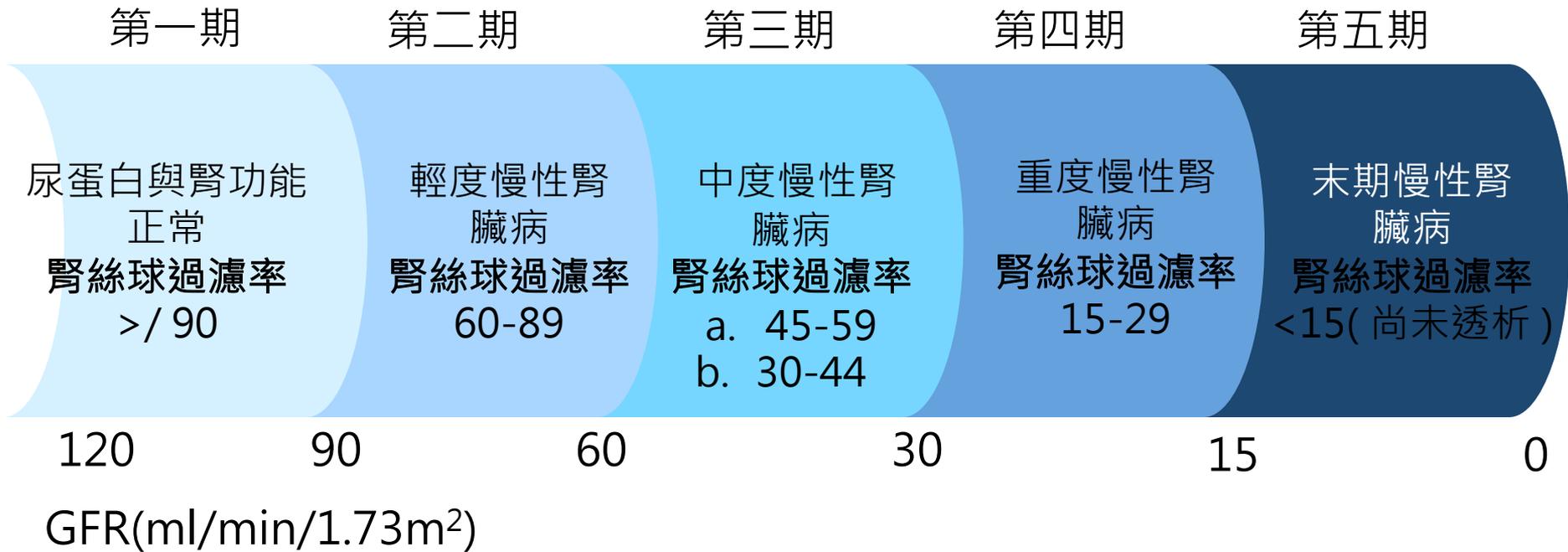


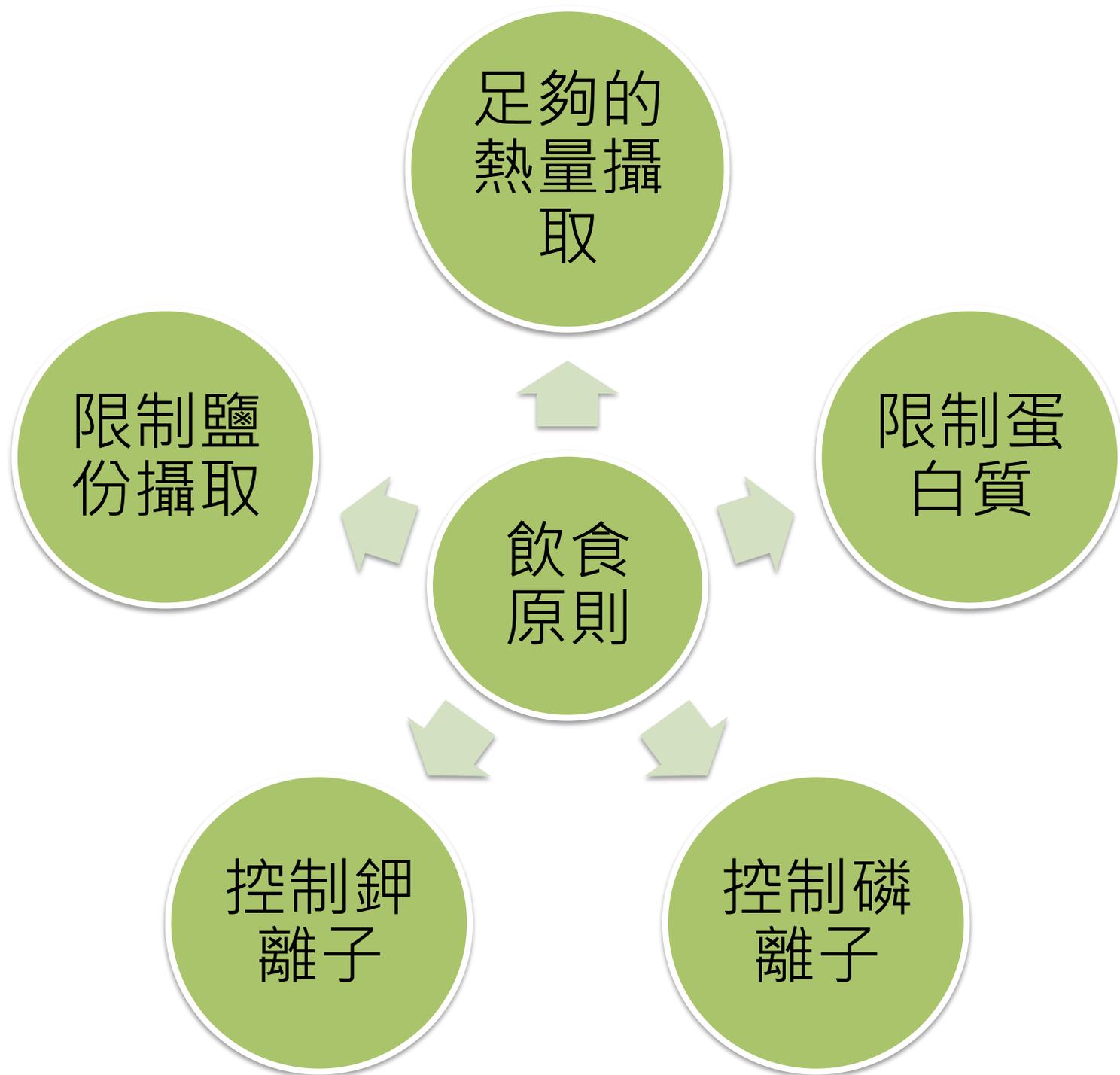
慢性腎臟病飲食面面觀

慢性腎臟病分期



慢性腎臟病依分期飲食建議

階斷	第一期	第二期	第三期a	第三期b	第四期	第五期
eGFR	>/ 90	60-89	45-59	30-44	15-29	<15 (尚未透析)
功能	正常或高於正常值	輕度	輕度 ~ 中度	中度 ~ 重度	重度	末期腎臟病變
治療	血壓 生活及飲食改善 定期腎功能減查 血糖		藥物及低蛋白飲食治療 延緩進入第五期			若無法排除廢物需開始準備 透析治療



慢性腎臟病飲食原則

需有足夠的熱量攝取，避免體重快速減輕，以維持理想體重為原則

若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生，加速腎功能惡化

在限制蛋白質下，必需有 $1/2 \sim 2/3$ 以上來自於優質之蛋白質

- 乳品類、蛋、魚、肉類及黃豆製品（豆漿、豆乾、豆腐等）

慢性腎臟病飲食原則

每日所需熱量可由蛋白質含量低的食物提供熱量

- 低氮澱粉類，如：冬粉、藕粉、西谷米、粉角等
- 精製醣，如：砂糖、冰糖、蜂蜜等（糖尿病患者需份量代換）
- 葡萄糖聚合物，如：糖飴、粉飴
- 油脂類，如：橄欖油、植物油等
- 低蛋白營養品（依建議補充代換食用）：力增未洗腎配方、易能充、倍速力慢性腎臟病配方、補體康低蛋白配方、腎補納
- 其他：低蛋白米

低磷飲食原則

低鉀飲食原則

低鹽飲食

六大類食物含蛋白質量

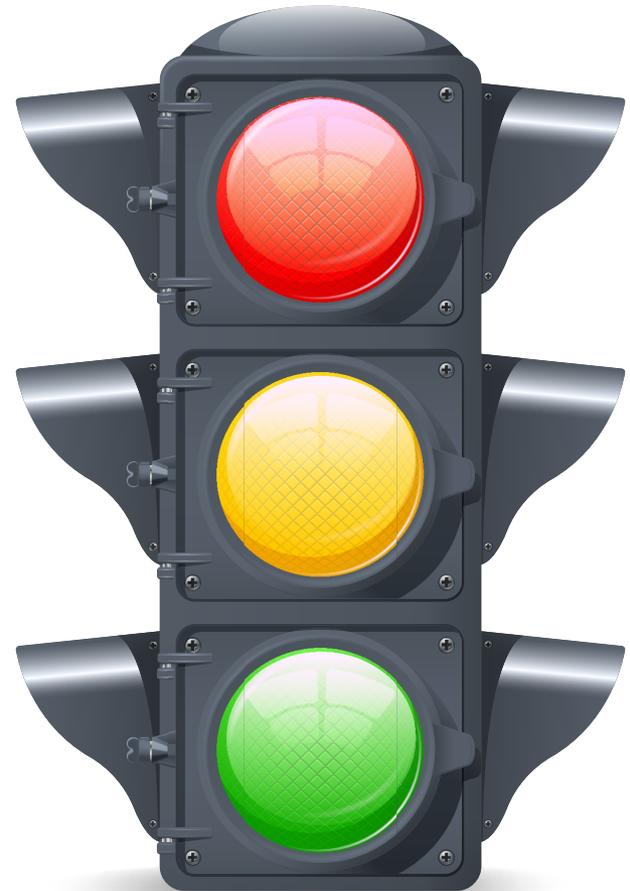
分類	含量多	少量	微量
乳品類	●		
豆、魚、蛋、肉類	●		
全穀雜糧類		●	
蔬菜類		●	
水果類			●
油脂與堅果種子類			●

慢性腎臟病飲食紅綠燈

紅燈停

黃燈需注意

綠燈行



禁食楊桃及楊桃製品

限制鉀飲食原則

- 減少鉀離子攝取的小祕訣
 - 鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中；將蔬菜切小段後用滾水燙過3-5分鐘撈起，去湯汁後再以油炒或油拌烹調處理

常見紅燈食物 ~ ~ 鉀



分類	種類
乳品類	奶粉
豆、魚、蛋、肉類	豆類(毛豆、黃豆、黑豆)、乾貨(干貝等)、加工肉品(肉乾等)
全穀雜糧類	山藥、紅豆、綠豆、芋頭、南瓜、馬鈴薯...
蔬菜類	乾花菇、菜乾、生菜(芥菜、地瓜葉、草菇、莧菜、水蕒菜...)
水果類	果乾(葡萄乾、龍眼乾)、水果(草莓、奇異果、聖女小蕃茄、木瓜、哈密瓜、桃子、美濃瓜; 火龍果、紅西瓜、香蕉、棗子、龍眼、泰國芭樂、文旦、鳳梨)
油脂與堅果種子類	堅果類(開心果、花生...)、榴蓮
調味料及香辛料類 其它	加工品肉品、低鈉鹽、薄鹽醬油、酵母粉、黑巧克力、三合一咖啡、濃茶

常見紅燈食物 ~ ~ 磷

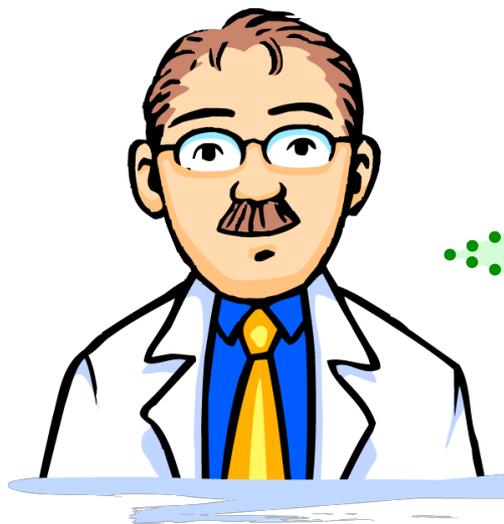


對於腎功能不全者，早期適當限制飲食中磷含量，可延緩腎功能的衰退

避免食用高磷的食物

- 乳品：奶粉、優酪乳、優格、乳酪
- 紅豆、綠豆、蠶豆、薏仁
- 核果類：瓜子、核桃、腰果、花生、芝麻等
- 三合一麥片、糙米
- 蛋黃、干貝(乾)、蝦皮、小魚乾、黑豆、肉鬆、肉乾
- 其它：汽水、可樂、蛋黃、內臟、肉湯、加工品

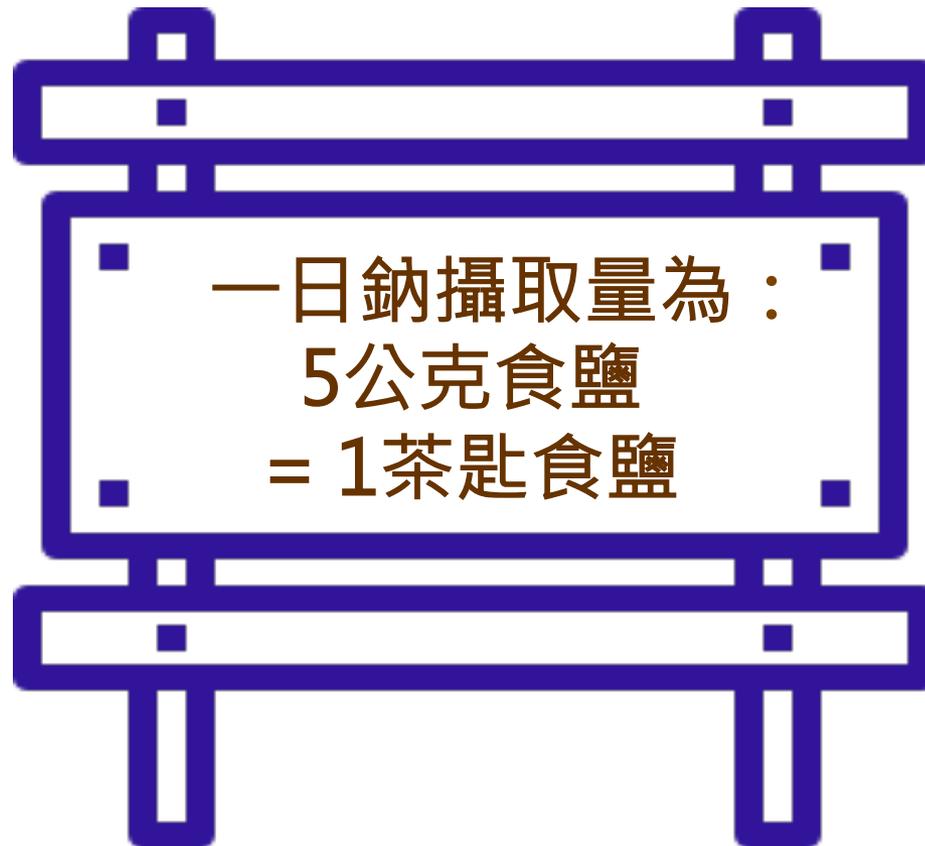
飲食是改善高血壓性腎病變的重要部分之一，低鹽飲食方式來控制血壓



吃飯皇帝大，先從低鹽飲食
與腎病變的關係說起吧!!

一日所需的食鹽攝取量

一茶匙鹽 = 5公克食鹽 = 約2000毫克鈉



減鹽

- 過量的鹽分會造成患者高血壓或水腫
- 限制鹽分的攝取量
 - 作菜時少放鹽及醬油外，其他含鹽高的調味料如味精、蘇打粉、蕃茄醬、烏醋等盡量少用
- 一般人容易忽略的罐頭食品和洋芋片等零食鹽分也高，需限制食用
- 菜湯和肉湯中含鹽量也高，應避免用來拌飯或大量飲用
- 鹽的攝取標準為每日**5公克**

在調味料的選擇上

含鈉量較少的---

▶ 原味食物：

魚貝類、藻類、蔬菜等

▶ 酸味調味料：

新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳丁、白醋等

▶ 辛香料：

蔥、薑、蒜、肉桂、花椒、五香、八角等

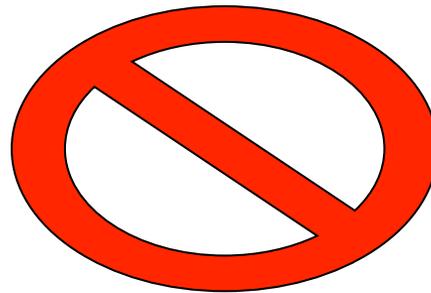


善加利用少許原味、酸味及辛香料的自然調味料，來取代一般調味品，可以讓你吃得更健康喔

在調味料的選擇上

含鈉量較多的---

味精、豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、甜麵醬、蕃茄醬、醬油、烏醋、雞精、牛肉精、海苔醬、雞湯塊等



慢性腎臟病飲食紅燈食物總覽

種類	鉀離子	磷離子	鈉離子
生菜	●	●	●
奶粉	●	●	●
豆類	●	●	
加工品	●	●	●
調味料	●	●	●
水果乾	●		●
堅果	●	●	
黑巧克力、三合一咖啡、濃茶	●	●	
肉鬆、肉乾	●	●	●
蛋黃	●	●	

各類食物含量依製做過程及烹調方式有差異

●表含量多須避免食用

●適量攝取

謝謝參與