

慢性腎病變飲食原則

高雄長庚醫院
陳姿秀營養師



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。
-

慢性腎臟病飲食原則

- 在限制蛋白質下，必需有1/2~2/3以上來自於優質之蛋白質，如：

奶類：鮮奶、奶粉、優酪乳、起司

蛋類

魚類及海產類

肉類：豬、牛、羊、雞、鴨

黃豆製品：豆漿、豆乾、豆腐

慢性腎臟病飲食原則

□ 每日所需熱量可由下列蛋白質含量低的食物提供熱量：

低蛋白澱粉類	冬粉、細米粉、粉條、米苔目、粉圓、西谷米、粉皮、藕粉、水晶餃皮、玉米粉、太白粉、地瓜粉、澄粉、低蛋白米粉
純糖類	各種純糖、冰糖、水果糖、蜂蜜、果糖、糖飴、麥芽糊精
純油脂	沙拉油等植物油、低鹽瑪琪淋、奶精、三多高熱能
其他	加糖或蜂蜜之仙草、愛玉、洋菜凍等

慢性腎臟病飲食原則—鉀離子(K)

□ 低限制鉀飲食原則：

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；因此可將蔬菜切小段後用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌烹調處理。



慢性腎臟病飲食原則—磷離子(P)

□ 限制磷飲食原則：

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



慢性腎臟病飲食原則—磷離子(P)

➤ 避免食用高磷的食物：

- ❖ 含酵母的食物如養樂多、優酪乳、優格、乳酪、健素糖，含磷量也高，應避免食用。
 - ❖ 豆類如紅豆、綠豆、蠶豆、核果類如瓜子、核桃、腰果、花生、栗子，磷含量均高。
 - ❖ 米麵類要避免全麥麵包或糙米。
 - ❖ 汽水、可樂、蛋黃、內臟、肉湯也屬於含磷高的食物。
-



慢性腎臟病飲食原則—鹽分

- △ 過量的鹽分會造成患者高血壓或水腫。
- ❖ 限制鹽分的攝取量，除了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。

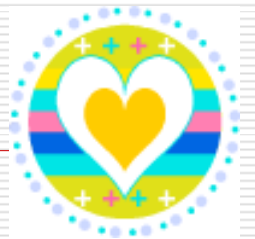
△ 鹽的攝取標準為每日5公克。



高血壓



- 食用限鈉、低油的飲食。
- 不要吸菸、喝酒。
- 預防便秘。
- 做適度運動。



高脂血症



- 高膽固醇血症
- 高三酸甘油酯血症
- 二者合併



高膽固醇血症之飲食原則

- 維持理想體重。
- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）。



高三酸甘油酯飲食原則

- 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- 可多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚（糯鰻、白鰻）、白鯧魚、牡蠣等。
- 不宜飲酒。



常見營養配方



【易能充】



【易能充方便包】

謝謝您的聆聽!
呀呀心 聆聽心!

