

# 慢性腎臟病飲食原則

一、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。

二、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、蛋、魚、肉類及黃豆製品(豆漿、豆乾、豆腐等)。

三、每日所需熱量可由下列蛋白質含量低的食物提供熱量：

(1)低氮澱粉類，如：冬粉、藕粉、西谷米、粉角等。

(2)精製醣，如：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。

(3)葡萄糖聚合物，如：糖飴。

(4)油脂類，如：橄欖油、沙拉油等。



四、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。含磷高的食物如下：

(1)乳製品



(2)乾豆類



(3)全穀類



(4)內臟類



(5)堅果類



五、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。

六、低鹽飲食