

一、限制蛋白質之攝取

1. 每日建議攝取的蛋白質量，其中 50-70% 需來自高生物價的蛋白質（動物性蛋白質或黃豆製品），如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶，其餘的蛋白質由米、麵、蔬菜、水果供給。
2. 米、麵類及其製品、蔬菜、水果均含有低生物價的植物性蛋白質，須依照營養師設計的份量食用。

二、控制水分的攝取

依醫生病情建議去做限制。

三、增加熱量之攝取

在限制蛋白質攝取下，可由下列蛋白質含量極低的食物提供熱量。

1. 低氮澱粉類：冬粉、米苔目、米粉、粉圓、涼粉、西谷米、藕粉、玉米粉、太白粉、澄粉等。
2. 精緻糖：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果。
3. 葡萄糖聚合物：糖飴、粉飴。
4. 油脂類：橄欖油、沙拉油等。

四、控制磷之攝取

1. 若有血磷過高情形發生，高磷的食物應避免食用：
2. 酵母（如：養樂多、優酪乳、優格、健素糖、酵母粉等）
3. 全穀類（如：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、乾蓮子等）
4. 內臟類（如：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝等）
5. 硬核果類（如：花生、腰果、開心果、杏仁果、瓜子、黑芝麻等）
6. 乾豆類（如：黃豆、紅豆、綠豆、花豆、黑豆等）
7. 奶類（如：鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪等）
8. 蛋黃
9. 其它（如：巧克力、可樂、碳酸飲料等）

五、控制鉀之攝取

鉀離子普遍存於各類食物中，容易溶於水中，故蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可減少鉀的攝取量。食物烹調後，鉀會流失於湯汁中，



故勿食湯汁。

若有血鉀過高情形發生，高鉀的食物應避免食用：

1. 湯汁類（如：濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精）
2. 水果類（如：楊桃、硬柿、乾燥水果、果汁勿食，其餘水果一天二份）
3. 蔬菜類
4. 其它（如：咖啡、茶、可可、運動飲料、巧克力、堅果類、梅子汁、蕃茄醬）

六、**詳細常用食物鉀含量**

腎臟衰竭、尿少、尿毒的病人就無法排泄多餘的鉀，而造成高血鉀，使病人感到心力不足、心律不整（嚴重時心跳停止）、呼吸無力、意識不清、四肢發麻，因此，在此種情況之下，就必須限制病人食用含鉀高的食物，以減少體內鉀的積留。

※水果類※

小於 100 毫克可食用：蓮霧、柑橘、海梨、葡萄柚、金煌、愛文芒果、小玉西瓜、西瓜、水蜜桃、山竹、鳳梨。

100~200 毫克可食用：文旦、柳丁、蘋果、葡萄、加州李、玫瑰桃、水梨、芭樂、草莓、聖女、蕃茄、柿子、棗子、枇杷、西洋梨、木瓜、紅龍果、荔枝。

200~300 毫克不宜多食：狀元瓜、香瓜、哈密瓜、櫻桃、奇異果、桃子、龍眼等。

大於 300 毫克不宜多食：美濃瓜、香蕉、釋迦、龍眼乾、黑棗、紅棗。

**** 腎病患禁止吃楊桃及製品如：新鮮楊桃、楊桃汁、楊桃乾等，其成份會引發腎毒性及神經毒性。 ****

※蔬菜類※

小於 100 毫克可食用：絲瓜、蒲瓜、葫蘆瓜、海帶、洋菜、濕木耳。

100~200 毫克可食用：胡瓜、白蘿蔔、洋蔥、韭黃、甘藍、高麗菜、芥菜、冬瓜、玉米筍、苦瓜、甜椒、萵苣。

200~300 毫克建議清水燙過再油炒：山東白菜、筊白筍、胡蘿蔔、小白菜、花椰菜、冷凍青花菜、龍鬚菜、紅鳳菜、金針菇、蕃茄、蘆筍等。

大於 300 毫克不宜多吃：菠菜、空心菜、茼蒿、洋菇、竹筍、荸薺、苜蓿芽、地瓜葉、青花菜、韭菜、芹菜、莧菜、草菇、乾香菇、九層塔、牛蒡、芥蘭菜等蔬菜。

