



少鈉小技巧：

- 1、烹調時改用白糖、白醋、酒、檸檬汁、蔥、薑、蒜等增加食物的風味。但仍避免高鉀之調味料，如：五香粉、花椒、香菜、肉桂等。
- 2、外食時，可用熱開水漂洗多餘的鹽份。
- 3、不額外添加餐桌上的調味料如：胡椒鹽、辣椒醬等。
- 4、不喝湯。

小迷思大解析：

許多病友在自我嚴格飲食控制下，反而會出現「低血鈉」之情形。答：一般有規律遵循營養師建議之限制蛋白質飲食之慢性腎臟病患者，因其攝取量已減少故攝取鈉量亦相對減量。烹調時可以一般鹽量烹調，勿因烹調口味偏淡反而影響病患之食慾，進而造成營養不良之風險。

低鉀飲食

鉀是維持細胞與肌肉組織功能的重要電解質。如果血中鉀濃度過高，會影響到全身肌肉組織，嚴重者將造成心跳不正常。**但如果鉀離子正常，尿量大於1000cc的腎臟病患者，則無須限鉀。**

小迷思大解析：

年紀大的病友通常牙口不全，進食時習慣湯汁泡飯。答：由於鉀溶於水，稍不注意鉀即會攝取過量，建議可在煮飯時即可多加水份煮軟或進食稠稀飯，避免不必要的鉀離子攝取。

高鉀調味品	低鈉鹽、美味鹽、無鹽醬油（這些產品是將鹽份中的鈉改用鉀取代，易造成血鉀攝取量過高，可用少許普通鹽、醬油調味。）
高鉀水果	奇異果、蕃茄、草莓、火龍果、百香果、美濃瓜、哈密瓜、香蕉、玫瑰桃、芭樂、釋迦、榴槤。龍眼乾或其他的水果乾等。
高鉀飲料（湯品）	鮮榨果汁、蔬果汁、小麥汁、梅子汁、梅子醋、雞精、人蔘精、運動飲料、咖啡、濃茶。菜湯、肉湯、速食湯品、肉汁、藥膳湯、中草藥等。
高鉀食物	生菜、生魚片、生機飲食。肝、腦、腎、卵、蛋黃。

※少吃高鉀食物，如：

少鉀小技巧：

- 1、蔬菜可先經去皮、切丁、切塊、切絲後再用大量清水煮3~5分鐘，撈起後用油炒或油拌即可。
- 2、不喝湯。勿湯汁拌飯進食。
- 3、不喝果汁。

營養衛教系列 5

低磷/低鈉/低鉀飲食



營養課 編製

營養諮詢服務專線：
03-3613141 轉 6096

104.09版 824638 B80320



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院



低磷飲食

腎功能衰退患者因腎臟無法適當移除過多的磷，使鈣磷無法平衡，易造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等併發症。

什麼食物算是高磷呢？其實大部份食物皆含有磷，但自然食物中的磷屬於有機磷，一般人體吸收率只有 50~60%。而食品加工過程中所添加的皆屬於無機鹽類，在人體腸胃道中無機磷的吸收率高達 100%，建議大家盡量以自然新鮮食物為主。

小迷思大解析：

民間流傳豆類食物腎臟病患不得食用。

答：一般俗稱的豆類食物，在六大食物分類共約可細分成三類：

- (1)全穀根莖類中的綠豆、紅豆、豌豆、大花豆等。
- (2)豆魚肉蛋類中的黃（黑）豆及其製品、毛豆。
- (3)蔬菜類的菜豆、敏豆、四季豆等。

其中(1)及(3)的豆類，因其含蛋白質品質不佳，故亦建議減少攝取。(2)之黃（黑）豆及其製品，其蛋白質品質等同於肉類，且磷以植酸型式存在，不易被人體所吸收，仍可與肉類互相輪替食用。台灣因宗教關係，許多病友有吃全素習慣，黃（黑）豆及其製品即成為重要的蛋白質來源，建議與營養師討論適當之每日攝取量。

※少吃高磷食物，如：

全穀根莖類	全麥麵包、糙米、五穀飯、糙米麩、麥片、燕麥、蕎麥等及其製品、綠豆、紅豆、豌豆、大花豆等。
奶類	鮮奶、奶粉、優酪乳、優格、乳酪、冰淇淋等各式乳製品。
豆魚肉蛋類	各種肉乾、鹹小卷、鵝肉、鯉魚、肉鬆（酥）、魷魚絲。 (註：蛋黃、毛豆屬於高品質蛋白質來源，可適量攝取)
蔬菜類	草菇、金針菇、香菇等菇類。
油脂類	花生、花生醬、芝麻、芝麻粉（醬）、瓜子、葵瓜子、白瓜子、腰果等。(註：芝麻粉、杏仁粉、花生粉等高脂堅果類可適量使用於低蛋白點心，實際攝取量請與營養師討論)
內臟類	肝、腎、卵、蟹黃、蝦膏等。
其他加工食品	酵母粉、可樂、啤酒、麥根沙士、巧克力、可可（粉）等。

少磷小技巧：

- 1、多選用新鮮肉類、避免加工食品過量攝取。
- 2、奶製類含磷量高，避免攝取。可利用市售低磷營養品來取代。
- 3、不喝湯。

磷結合劑使用小技巧：

進食時一起使用吃飯中吃。除了三餐，點心也要使用（除進食蔬菜、水果）。磷結合劑進食時分佈越平均效果越好。外食仍要記得攜帶使用。

低鈉飲食

食物中鈉的攝取主要來自食鹽，一般每日所需的鈉，約等於 5 公克食鹽。鈉離子過多將造成水分聚積，導致呼吸急促、鬱血性心臟病、高血壓等併發症。

※少吃高鈉食物，如：

全穀根莖類	麵線、油麵、各式餅乾、各式鹹甜麵包、各式鹽、醬油、烏醋、味精、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、甜麵醬、咖哩粉、味噌、魚露、蝦醬、XO 醬等。
奶類	乳酪
豆魚肉蛋類	各種肉乾、醃漬肉品、鹽漬魚、肉類及魚類罐頭、鹹蛋、皮蛋等。
蔬菜類	新鮮蔬菜皆可適量攝取。
油脂類	奶油、沙拉醬、瑪琪琳、蛋黃醬、花生、瓜子等。
其他加工食品調味料	洋芋片、海苔醬、雞精、牛肉精、蜆精、速食湯品、泡麵等、各類罐頭、運動飲料、米果、醃製蔬菜（醬菜、菜乾、榨菜、酸菜、泡菜、梅干菜、雪裡紅）、火腿、香腸、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮蛋、鹹蛋、過鹹滷味。