

3.適量補充低蛋白食物

可透過多食用低蛋白質之醣類(低氮澱粉)及油脂類，補充足夠熱量。

低氮澱粉：

太白粉、玉米粉、藕粉、澄粉、冬粉、涼粉、西谷米、細米粉。

油脂類：

葵花油、橄欖油、芥花油、花生油等。以油煎或是油炒的方式增加熱量。

避免食用豬油、奶油、棕梠油、椰子油等飽和脂肪。

糖類：

果糖、冰糖、蜂蜜、砂糖等。

(合併糖尿病患者須與營養師討論後使用糖類)

商業產品：

糖飴、粉飴、麥芽糊精、慢性腎臟病未透析配方。

#補充熱量小技巧

以煎、炒與油炸的烹調方式增加油脂攝取量，例如：炒冬粉、炒米粉。

4.水果攝取的注意事項

- 切忌食用楊桃及楊桃製品。
- 水果建議一天1~2份為佳，不建議以果乾、果汁取代；如有血鉀偏高問題，請以營養師討論水果種類及份量。

5.勿任意服用未經醫師處方之成藥、來路不明電台藥物、中草藥等

6.當排尿量降低時，須控制每日液體攝取量

食物水分含量表：

魚肉 60-80%	饅頭 36%	水果 60-90%
乾飯 62%	蔬菜 90%	稀飯 90%

#解除口渴小技巧

- 1.減少喝水頻率或飲水時選用小茶杯。
- 2.以含冰塊的方式代替飲用白開水。
- 3.將水含口中一會兒，再吞下去較有止渴效果。
- 4.嚼口香糖或不含糖的糖果，以保持口腔濕潤。
- 5.滴一點檸檬汁在冰塊或水中，以減少口渴感覺。

營養課編制
營養諮詢服務專線
03-3613141轉6096

慢性腎臟病 (未透析)



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院

▼ 慢性腎臟病飲食原則： (尚未接受透析治療者)

1. 攝取充足的熱量

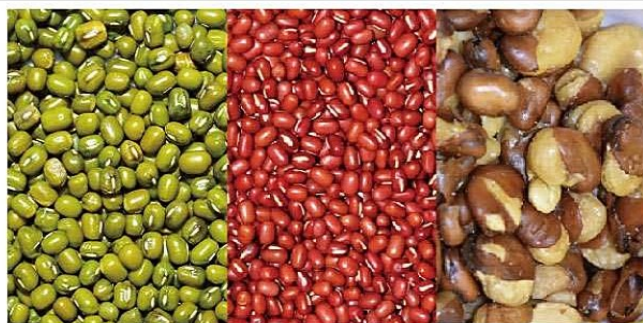
可幫助維持體重，使蛋白質在體內能有效被利用。當腎衰竭者熱量攝取不足時，身體組織的蛋白質(肌肉)會分解，並作為熱量來源，不僅增加含氮廢物的產生，更加重腎臟負擔，不可不慎！

2. 適量限制蛋白質的攝取

蛋白質食物經身體代謝後會產生大量的含氮廢物，當腎臟發生病變時，會導致體內過多的含氮廢物無法排除，並加重腎臟負擔，故應適量限制蛋白質攝取，以減緩腎臟功能衰退、降低尿素氮生成及其他含氮廢物的堆積。

- 建議蛋白質每日攝取量為每公斤體重0.6~0.8公克，其中1/2以上來自「高生理價蛋白質」。
- 盡量避免攝取「低生理價蛋白質」

低生理價蛋白質，如：



豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、菜豆、豌豆



麵筋製品：麵筋、麵腸、麵輪、烤麩等



核果類：花生、瓜子、腰果、核桃等

高生理價蛋白質，如：



動物性蛋白質：瘦肉、魚類、蛋類



植物性蛋白質：豆腐、豆乾、豆包、豆漿、豆皮、毛豆、黑豆製品

■ 乳品類(鮮奶、奶粉、起司、優酪乳)
雖屬於高生理價蛋白質，但含磷量高，故建議攝取量須與營養師討論後為佳。