

少鈉小技巧：

- 1.烹調時改用白糖、白醋、酒、檸檬汁、蔥、薑、蒜等增添食物風味。
- 2.外食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、醬油、辣椒醬等。
- 4.不喝湯、減少肉汁、菜汁拌飯。

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，勿因烹調偏淡而影響病患之食慾，導致營養不良及低血鈉之風險。

▼ 低鉀飲食：

鉀是維持肌肉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1000c.c的腎臟病患者，則無需限鉀。

小迷思大解析：

年長者易有牙口不全問題，進食時習慣湯汁泡飯，是否易造成血鉀偏高？

答：由於鉀溶於水，稍不注意鉀易攝取過量，建議在煮飯時可多加水煮軟或進食稠稀飯，降低鉀攝取。

高鉀食物表

高鉀調味品	低鈉鹽、薄鹽醬油、低鈉番茄醬等 此類產品以鉀取代鈉，易造成血鉀攝取過量，故使用普通鹽、醬油調味即可
高鉀水果	奇異果、番茄、草莓、火龍果、哈密瓜、美濃瓜、香蕉、水果乾等
高鉀飲料(湯品)	鮮榨果汁、蔬菜汁、雞精、人蔘精、即溶咖啡、濃茶、菜湯、肉汁、火鍋湯、煲湯、中草藥等。
高鉀食物	生菜、生魚片、生機飲食

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、果汁、勿湯汁拌飯進食。

營養課編制
營養諮詢服務專線
03-3613141轉6096

低磷
/ 低鈉
/ 低鉀

飲食



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院

▼ 低磷飲食：

1. 攝取充足的熱量

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。

磷可分為有機磷及無機磷存在於食物中，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，在六大類食物分類約細分成三類：

A. 全穀雜糧類：綠豆、紅豆、豌豆、花豆等。

B. 蔬菜類：菜豆、敏豆、四季豆。

C. 豆魚蛋肉類：毛豆、黃豆、黑豆及其製品。

1. A、B其蛋白質品質不佳，故建議減少攝取。

2. C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使用。

3. (黑)豆及其製品為素食者重要蛋白質來源，建議與營養師討論每日適當攝取量。

高磷食物表

全穀雜糧類	全麥麵包、糙米、麥片、燕麥、五穀飯、紅豆、綠豆、豌豆等
乳品類	鮮奶、奶粉、優酪乳、優格、冰淇淋等各式乳製品
豆魚蛋肉類	蛋黃、內臟類、蟹黃、蝦膏、卵等
堅果種子及油脂類	花生、花生醬、芝麻、芝麻粉、瓜子、腰果等。
其他加工食品	可樂、啤酒、肉乾、肉鬆、泡麵、即溶咖啡等

少磷小技巧：

1. 多選用新鮮肉類、避免加工食品過量攝取。
2. 奶製品含磷量高，避免攝取，可利用市售低磷營養品取代。
3. 不喝湯、補品及濃縮營養品等。

磷結合劑使用小技巧

可將磷結合劑磨碎與餐食一起吃，除了三餐、點心也要使用(除了進食蔬菜、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：

食物中的鈉攝取主要來自食鹽，一般每日所需的鈉，約等於6公克食鹽。鈉離子過多將造成水份聚積，導致呼吸急促、鬱血性心臟病、高血壓等併發症。

高鈉食物表

全穀雜糧類	麵線；油麵、各式鹹甜麵包、各式鹽、醬油、烏醋、味精、沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬、甜麵醬、咖哩粉、味噌、魚露、蝦醬、XO醬等。
乳品類	乳酪
豆魚蛋肉類	各式肉乾、醃漬肉品、鹹魚、魚類罐頭、鹹蛋、皮蛋等。
蔬菜類	醃漬醬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、醃蘿蔔、醃黃瓜等
堅果種子及油脂類	奶油、沙拉醬、乳瑪琳、蛋黃醬、鹽味腰果、鹽味花生等
其他加工食品	洋芋片、海苔醬、雞精、蜆精、速食湯品、泡麵、罐頭類、運動飲料、火腿、香腸等。