



營養衛教系列(5)-低磷 / 低鈉 / 低鉀飲食

慢性腎臟病患應注意追蹤抽血報告中磷、鈉、鉀之電解質是否在正常範圍內。如有偏高，飲食上建議採取低磷 / 低鈉 / 低鉀飲食，以幫助控制。下列為各電解質不平衡時，需注意之食物列表（建議減少或避免食用）

一、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、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 加工食品	花生、花生醬、芝麻、芝麻粉、瓜子、腰果等。 可樂、啤酒、肉乾、肉鬆、泡麵、即溶咖啡等
------------------	---

二、高鈉食物表

全穀雜糧類	麵線、油麵、各式鹹甜麵包等。
-------	----------------

乳品類	乳酪(起司)。
-----	---------

豆魚蛋肉類	肉乾、醃漬魚肉製品以及罐頭、加工蛋製品等。
-------	-----------------------

蔬菜類	醃漬醬菜
-----	------

堅果種子及油脂類	奶油、沙拉醬、乳瑪琳、蛋黃醬、調味堅果
----------	---------------------

其他加工食品	洋芋片、雞精、蜆精、速食湯品、泡麵、罐頭類、運動飲料、火腿、香腸、各式調味料等。
--------	--

三、高鉀食物表

調味料	低鈉鹽、薄鹽醬油、低鈉番茄醬等
-----	-----------------

水果	奇異果、番茄、草莓、火龍果、美濃瓜、香蕉、果乾等
----	--------------------------

飲料 (湯品)	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。
------------	--

其他	生菜、生魚片、生機飲食
----	-------------

若有其他相關問題請諮詢營養師

諮詢專線：(03) 3613141 轉 6096

營養課製 112.07 824638 B8-032

