

營養衛教系列(4)-慢性腎臟病(未透析)

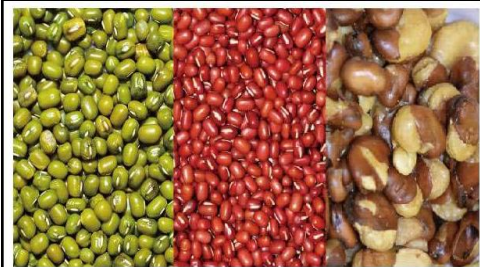
一、攝取充足的熱量

當熱量攝取不足時，身體組織的蛋白質(肌肉)會分解，增加腎臟負擔。

二、適量限制蛋白質的攝取

建議蛋白質攝取量為每公斤體重 0.6-0.8 公克
避免攝取『低生理價蛋白質』

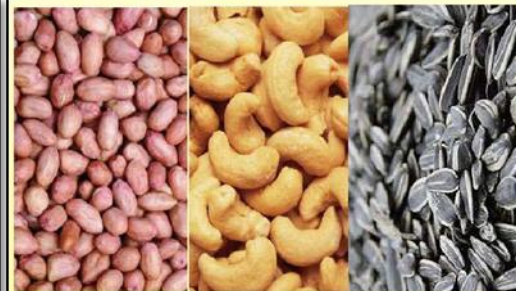
低生理價蛋白質，如：



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

三、適當補充低蛋白食物

四、適當水分攝取

五、避免攝取高鹽份食物

六、勿任意服用來路不明之電台藥物或中、草藥

