



腎友該如何吃得營養又安全

國泰綜合醫院 陳明玉 營養師

透析對營養素的影響

- 一、透析時易流失：蛋白質、水溶性維生素、鉀及少量磷和鎂。
- 二、長期透析者之主要死因：心血管疾病、感染、腦血管疾病及猝死。
- 三、飲食控制的依據：每個月的血液檢查、症狀來決定營養素的需要量。

透析飲食的原則

- 一、攝取「足夠的蛋白質和熱量」
- 二、不要吃太鹹 (限制高鈉的食物)
- 三、視血液檢查結果：

限制含「鉀」高的食物

限制含「磷」高的食物

控制「水分及體重」的攝取

鈣及維生素的補充

攝取足夠的「蛋白質和熱量」

- 每公斤體重約 1~1.4 公克蛋白質
- 蛋白質來源：
 - ✓ 高生理價：豆、魚、肉、蛋類及奶類
- 熱量來源：六大類食物
 - ✓ 奶類、豆魚肉蛋類、全穀根莖類、蔬菜、水果、油脂類

奶及豆、魚、肉、蛋類：

- 每日：6~7 份(6~7 兩)
- 須注意含磷高及高膽固醇的食物(如內臟、蛋黃、肥肉、皮類、乳酪等)
- 評估是否足夠？
- 一餐 2 份肉類(約半手掌大小)

減「鹽」的控制（低鈉飲食）

1. 每天不超過 5 公克(約一茶匙)
2. 少吃太鹹、醃製、已調味的加工及罐頭食品
3. 注意調味料使用量及湯汁量(尤其是外食)
4. 烹調時可用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒粉、香菜、檸檬汁等，使食物有風味，增加可口性。
5. 不建議食用市售低鈉鹽或薄鹽醬油等，因其是將鹽份中的鈉以鉀取代，故含鉀量較高。

適量鈉量攝取

- 低鈉飲食：每日鈉攝取<2000 毫克(=鹽 5 公克)
- 天然食物可攝取 310~370 毫克鈉量(=1 公克鹽)
- 可額外添加的食鹽為 4 公克(=鈉 2400 毫克)

營養標示範例（例如：速食麵）

每一份含量	71 公克
本包裝含	1 份
熱量	336.1 大卡
蛋白質	7.1 公克
脂肪	16.9 公克
碳水化合物	38.9 公克
鈉	1440 毫克 =3.6 公克的鹽
脂肪佔總熱量百分比： 45 %	

加工食品及醃製食品

- 醃漬食品鹽分含量通常都>8%，才能達到食品保存的效果。
- 攝取 100 公克的加工食品，等於攝入 8 公克以上的鹽，已超過一日建議量(一日可額外添加的食鹽為 4 公克)。

食材	白飯	年糕	米苔目	濕米粉	麵條	油條	拉麵	燒餅
份量	1碗	24塊	2碗	2碗	2碗	1.3根	2碗	1個
重量(公克)	200	120	240	160	100	60克	100	80
鈉含量(毫克)	3.2	18	19.2	136	142	204.6	354	366.4
佔建議攝取量%	0.1%	0.5%	0.6%	4.2%	4.4%	6.3%	11%	11.5%
食材	雞蛋麵	蘿蔔糕	意麵	芋頭粿	豬血糕	蘇打餅干	甜不辣	麵線
份量	2碗	4片	2碗	4片	4片	12片	9條	2碗
重量(公克)	100	200	100	240	140	80	140	100
鈉含量(毫克)	467	514	572	592.8	652.4	@	957.6	2878
佔建議攝取量%	14.6%	16.1%	17.9%	18.5%	17.3%		29.9%	89.9%

食材	芒果			桃子		楊桃		鳳梨		
	新鮮	芒果青	芒果乾	新鮮	醃漬	新鮮	醃漬	新鮮	蜜餞	醃漬
鈉含量(毫克)	4	149	219	2	151	11	273	1	65	2925

血「鉀」的控制

- 高血鉀易造成心室性心律不整，增加致死危險。
- 建議量：40-60 meq/day
- 鉀離子易溶於水，將蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可減少鉀的攝取量。
- 高鉀食物：低鈉鹽、薄鹽醬油、濃縮湯汁(肉、菜湯汁)、草本酵素飲品、濃茶、運動飲料、中草藥材、藥丸、藥粉及其錠劑、膠囊及草本酵素飲品。

血「磷」高有什麼害處嗎？

- ◎腎性骨病變
- ◎皮膚易搔癢
- ◎副甲狀腺機能亢進

高血磷症狀：

血壓降低、心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。神經肌肉的症狀在早期為肌肉震顫、痙攣、感覺異常等情形，晚期則會有肌肉無力、弛緩性麻痺、呼吸停止。

為什麼我的血磷會高呢？

◎血磷控制(透析前)：4.5 ~ 5.5 mg/dl

– 正常血清磷值：2.5 ~ 4.5 mg/dl

◎血磷過高的原因：

- 吃太多含磷高的食物
- 透析不足
- 未遵醫囑服用降磷藥物

降「磷」的飲食原則

◎高蛋白飲食⇒磷的攝取會較高

減少蛋白質攝取→高血磷會改善，但可能也會增加死亡率(Christian,2008)

◎控制高磷的飲食原則：

限磷飲食的重點是要盡量避免食用含磷高且沒有營養價值的食物

◎磷的建議量：每日 600 ~ 1000 mg

含「磷」高的食物

- 酵 母（如：養樂多、優酪乳、優格、健素糖、酵母）
- 全 穀 類（如：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、乾蓮子、麥片、養生麥粉等）
- 內 臟 類（如：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝等）
- 核 果 類（如：花生、腰果、開心果、杏仁果、瓜子、黑芝麻等）
- 乾 豆 類（如：紅豆、綠豆、綠豆仁、花豆、黑豆等）
- 奶 類（如：鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪等）
- 其 它（如：巧克力、可樂、碳酸飲料等）
- 乾燥海產（如：小魚干、柴魚等）

減「磷」的食物技巧

- 適當的奶及豆魚肉蛋類：一天約 6 ~ 7 份
- 少吃加工、罐頭及微波食品
- 蛋黃 2 個/週、不吃內臟（包括動物、海產類）
- 少吃奶製品 ⇒ 改成低磷低鉀的奶類

- 糙米及五穀雜糧飯、全麥麵包及饅頭 ⇨ 改吃白米飯、白吐司、白饅頭
- 不吃各種乾豆仁、堅果類 (除外：黃豆製品、豆莢類)
- 少喝碳酸飲料、巧克力胚芽飲品
- 正確服用降磷藥物

控制「水分及體重」的攝取

- 1.體內水份過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心臟病衰竭及肺積水。
- 2.包括飲水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等每日攝取：前一天的尿量+750-1000 毫升的水份
- 3.體重控制：每二次透析間的體重不超過 5%的體重為準(60 公斤的人則為 3 公斤以內)

礦物質

- ◎鈣：1400-1600 毫克/天
- ◎鐵：10-15 毫克/天(更年期女性 10 毫克)
 - 若使用 EPO 需要補充鐵質
 - 靜脈注射或口服

維生素

- 1.較易缺乏：B6、folic acid、Vit C、B1、B2、Niacin 等水溶性維生素
- 2.不需額外補充：Vit A、Vit E、Vit K 等油溶性維生素

其他飲食禁忌

- 1.少吃楊桃及其製品：因其含有一種神經毒物質，腎臟病患者因無法排出此毒素，易造成神經系統障礙，故請勿食用楊桃及其製品。
- 2.不吃未經證實的偏方、秘方、草藥及保健食品，以免腎臟更加惡化。

生活型態

- 運動
- 戒菸
- 少喝酒
- 規律生活作息
- 充足睡眠及休息

透析病友如何吃

一餐應該吃？

- 主食類(飯 1 碗或麵食)
- 豆魚肉蛋類 2~3 份

- 煮熟青菜 1 碟
- 水果 1 個
- 植物油烹調＝約 700 大卡，蛋白質 25g

菜單舉例：

- 白飯 1 碗(女性 3/4 碗)
- 烤棒棒腿 1 隻
- 芥藍牛肉絲
- 高麗菜 1 碟(約 0.5 碗)
- 小蘋果 1 個

便當好嗎？

營養標示範例

例如：超級大國民便當

成 分：特級壽司米、菜、雞肉、豬肉、蔬菜、雞蛋、調味料

重 量：401 公克以上

熱 量：736 大卡

五穀根莖類：1.1 碗

蔬 菜 類：0.6 碟

蛋豆魚肉類：3.4 份

油 脂：1.3 湯匙

奶 類：0 杯

水 果：0 個

每天青菜建議量 3 碟_

每天油脂建議量 2-3 湯匙_



夏天要小心細菌性食物中毒

每年 5 到 10 月是食物中毒發生的高峰期！地處高溫潮濕的亞熱帶區，台灣四季的氣溫皆適合細菌繁殖，尤其夏季高溫常高達 30℃ 以上，更導致各種微生物很能易繁殖，造成食品腐敗變質。細菌造成的食品中毒案件中，會導致較嚴重後果的是肉毒桿菌中毒。

肉毒桿菌不需要空氣即能生長，殺菌不完全的低酸性罐頭食品（鐵罐、玻璃罐、殺菌軟袋等密封的食品）及貯藏不當的香腸、臘肉等醃製品食品，都可能造成肉毒桿菌中毒。

認識食品中毒

定義：二人或二人以上攝取相同的食物而發生相似的症狀，則稱為一件 "食品中毒"。

細菌是引發食品中毒的主因

- 食用放在 4-65℃ 之間，超過 4 小時以上的食物，只要食物曾經細菌污染，均可能發生食品中。
- 台灣地處亞熱帶，一年四季從早到晚的溫度均適合細菌繁殖。

細菌性食物中毒

致病原因菌	潛伏期(小時)
沙門氏桿菌	5-72(多為 12-36)
腸炎弧菌	2-48(多為 12-18)
金黃色葡萄球菌	1-8(多為 2-4)
肉毒桿菌	12-30(多為 12-24)
仙人掌桿菌	1-16(多為 2-4 或 8-16)
病原性大腸桿菌	5-48(多為 10-18)

天然毒素食品中毒

致病食品種類	潛伏期
毒貝類	數分鐘至 30 分鐘
毒河豚	10 分鐘至數小時
毒菇	數分鐘至數小時

化學性食品中毒

致病原因物質	潛伏期
農藥、有毒非法食品添加物(如硼砂、非食用色素)	視攝入量多寡分： n 急性中毒：數分鐘至數小時 n 慢性中毒：可潛伏數年或更久
砷、鉛、銅、汞、鎘等重金屬類	

常見引起食品中毒的原因

- 冷藏及加熱處理不足。
- 食物調製後放置在室溫下過久。
- 生、熟食交互污染。
- 工作人員衛生習慣不良或本身已被感染而造成食物的污染。
- 調理食物的器具或設備未清洗乾淨。
- 水源被污染。
- 誤食含有天然毒素的食物。



外出飲食衛生

遵守以下原則，外食用餐就能愉快又安心

- 避免冷食、生食，不吃來路不明的食物。
- 避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。
- 購買包裝餐盒則須注意是否標示有效日期、廠商名稱及地址、隔餐請勿食用等字樣

發生食品中毒之處理

- 迅速送醫急救。
- 保留剩餘食品及患者之嘔吐或排泄物，並儘速通知衛生單位。
- 醫療院(所)發現食品中毒病患，應在二十四小時內通知衛生單位。

透析飲食重點複習

- 可以多吃的食物有：低磷、低鉀食物
- 可以少吃的食物有：中磷、中鉀食物
- 不可以吃的食物有：楊桃