

## 血液透析病人的飲食治療衛生教育指導

### 血液透析飲食原則：

1. 需攝取充足的熱量。
2. 充足蛋白質的攝取。腎友在透析過程中容易蛋白質流失，所以應提高蛋白質攝取量，並選擇高生理價的蛋白質，幫助修補身體組織。
3. 水份攝取除了飲料、牛奶、水果外，食物也含有水分，因此很難估計一天實際攝水量，每日攝取量為前一日排尿量+500 cc水分為標準。最好的方法為保持透析後的乾體重到下次透析前的體重以不增加超過2公斤為理想，一般以一天增加1公斤以內或不超過體重的5%為原則。
4. 限制高鹽分的食物。過多鹽份會造成透析患者高血壓或水腫以及增加口渴感，故應適量限制鹽分的攝取。

含鈉高的食物		
調味料	醃製食品	加工罐頭食品
鹽、醬油、味精、味增、沙茶醬、烏醋、番茄醬、豆瓣醬	榨菜、酸菜、梅乾菜、筍乾、蘿蔔乾、豆腐乳、醬菜、泡菜	罐頭、火腿、香腸、醃燻製品、紅柿乾、蜜餞

5. 限制高鉀食物。血鉀過高會引起嚴重心臟傳導及收縮異常，甚至死亡，因此，透析患者應避免血鉀過高。
6. 綠色蔬菜需先用沸水川燙5分鐘以上，再以油拌炒，可減少鉀含量，而菜湯中鉀含量高，宜少食用。
7. 不可食用低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油，因其中鉀含量高。

高鉀食物		
湯汁	零食飲料	水果類
肉湯、菜湯、雞湯、雞精、火鍋湯底、低鈉鹽	茶、咖啡、運動飲料、梅子汁、巧克力、乾燥水果、堅果類	木瓜、美濃瓜、草莓、龍眼(乾)、玫瑰桃、哈密瓜、榴槤、釋迦、奇異果、芭樂

8. 限制高磷食物，並配合磷結合劑的使用。過多的磷會造成皮

膚搔癢與骨骼病變，限制飲食中的磷可延緩腎功能衰退。

磷含量高的食物					
堅果類	全穀類	飲料	乳製品	濃湯	蛋、肉類
瓜子	糙米	可樂	牛奶	肉汁	動物內臟
花生	胚芽米	汽水	羊奶	濃湯	火腿
松子 核桃	全麥麵 包	罐裝飲料	乳酪	雞精	肉鬆
腰果	酵母	養樂多	優酪乳	濃茶	
栗子	健素糖			速食湯	
巧克力	麥片			中藥	
乾豆類					

9. 低磷飲食：血磷過高會引起骨骼病變及異位性鈣化（症狀如心臟傳導障礙、關節痛、血管硬化等）通常生理價值較高的蛋白質含磷較高，為了要達到足夠的蛋白質攝取而又不使血磷過高，因此需在進食同時服用氫氧化鋁或碳酸鈣等來結合食物中的磷，服用磷結合劑以減少磷的吸收及血磷的上升，但須注意此類藥物需咬碎，與食物一起咀嚼充分混勻才能發揮效果。
10. 若血脂肪過高，應減少任何加糖的食物及飲料如白糖、砂糖、冰糖、果糖及各種甜點，避免動物性油脂如肥肉、豬油、雞皮等。禁止大量喝酒。
11. 依營養師與醫師指示每日補充維生素與礦物質，但脂溶性維生素與 B<sub>12</sub> 除外。
12. 不可吃楊桃，因楊桃鉀含量高，容易造成心律不整，且楊桃含有某種神經毒素，透析患者食用後會造成打嗝不止，嚴重者會意識不清、昏迷等。

如有任何問題請洽本院血液透析室  
電話 03-9544106 轉 7951