



衛福部評鑑
優等醫院

員榮醫院

尊重生命 全人醫療

YUAN RUNG HOSPITAL



腎臟疾病飲食指導

編號：QP-R-02-N0203

對於慢性腎衰竭的病人而言，長期定期的血液透析〈洗腎〉常是維持生命及提高生活品質的最好方法。但是腎臟疾病病人的飲食怎麼吃？

- 一、腎臟病患者的飲食原則以調理水份、礦物質、蛋白質等方面為主。但是因為腎臟病種類不同，所以並不能對所有腎臟病患者做一樣的飲食指導；甚至就算是同一種腎臟病也因為嚴重程度和臨床表徵不一致，所以必須就每一個患者的情形來設計才恰當。
- 二、腎臟病患者若腎功能達持續衰竭之末期，須接受血液透析〈洗腎〉，其飲食則應由原來之低蛋白飲食〈洗腎前〉調整為適量蛋白質飲食，其量與一般正常人之需要量略同。且應配合其檢驗值，是否應限鉀或磷或鈉，不可任意限制以避免低血鉀或低血鈉症。
- 三、腎臟疾病飲食，無論在那一種情況，每天都要有足夠熱量，且應吃足夠之限量蛋白質，不可任意減少，因若熱量、蛋白質攝取不足，亦會造成組織蛋白之分解，反而加速腎臟之惡化且也會間接造成血鉀升高。另蛋白質來源儘量來自高生價蛋白如牛奶、雞蛋、魚肉類。
- 四、若吃素者，亦可在限量的蛋白質中組合各種全穀類及黃豆製品，以達蛋白質之互補作用，增加利用率。若要限制鉀離子之攝取，則應避免食用含鉀高之食物，但因鉀離子易溶於水，故蔬菜可在烹調前，切小片以大量熱水燙過再撈起瀝乾、再以油炒或油煎則可減少；若不限鹽份則可吃罐頭、水果，但湯汁則不宜進食。另若須限制鹽份〈即限鈉〉，則應忌食任何醃製及加工、罐頭製品，烹調時食鹽、味精、醬油須限量，可用蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、檸檬汁及糖醋或溜的方式烹調，以增加風味。另限鈉者若要使用市售低鈉或薄鹽醬油或半鹽、低鈉鹽……等都要非常小心，因其常將鹽份中之鈉以鉀取代，反而會增加血鉀離子，故不適合腎臟疾病且須限鉀的病人使用。接受血液透析的病人其液體需要量為 750cc 加上病人前一日尿量，另市面上有一些配方是專為腎臟疾病者使用之低蛋白配方，但若要使用也應列入飲食計劃中，不可任意自行食用。

員榮醫院關心您！