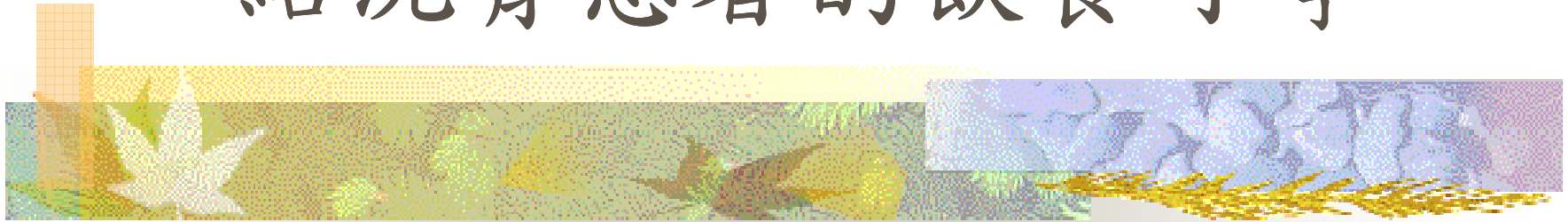


# 健康年菜、快樂新春 ~~給洗腎患者的飲食叮嚀



台中榮民總醫院

王雅玲營養師



# 洗腎患者 重要的營養需求

- 優質蛋白質
- 適當的熱量
- 低膽固醇
- 低磷
- 低鉀
- 高鐵
- 高纖



# 優質蛋白質

■ 蛋

■ 奶類

■ 牛肉

■ 豬肉

■ 雞肉

■ 魚肉

■ 鴨肉

■ 豆製品



# 適當的熱量

- 足夠的熱量可幫助  
蛋白質的利用
- 使用低氮澱粉減少  
磷鉀的攝取量
- 太白粉、玉米粉、地瓜粉、澄粉
- 冬粉、西谷米、粉圓



# 高纖維

- 可改善便秘
- 可改善高血酯症

對洗腎患者來說若有便秘的情況會造成血鉀質易偏高



# 血鉀的控制

- 若血鉀太高則材料應先川燙過再烹調，以減少食物中鉀的攝取量，通常血液透析患者較易有血鉀過高的狀況
- 有些腹膜透析患者或營養不良者較易有血鉀不足的情形，則材料可直接烹調



# 血磷的控制

- 正确使用磷结合剂
- 避免高磷含量食物大量摄取
- 避免高蛋白食物大量摄取
- 点心时间选取低磷食物

# 核 果 類

食物 名稱	數量	重量 克	熱量 大卡	鉀 毫克	磷 毫克
杏仁果	5 粒	7	46	32	35
花生	10 粒	8	44	43	31
瓜子	50 粒	20	37	55	63
白瓜子	30 粒	10	48	47	79
葵瓜子	80 粒	12	34	32	44



# 核 果 類

食物 名稱	數量	重量 克	熱量 大卡	鉀 毫克	磷 毫克
開心果	11 粒	15	48	73	30
腰果	5 粒	8	45	50	43
核桃	2 粒	7	48	30	28
松子	35 粒	7	48	41	43
栗子	5 粒	25	47	113	23
蠶豆	5 粒	9	45	74	37

# 糖 果 類

食 物 名 稱	數 量	重 量 克	熱 量 大 卡	鉀 毫 克	磷 毫 克
牛 奶 糖	4 顆	17	70	19	11
巧 克 力 牛 奶 糖	4 顆	17	73	21	11
核 棗 糕	1 塊	17	72	16	17
花 生 糖	1 塊	13	70	55	40

# 糖 果 類

食 物 名 稱	數 量	重 量 克	熱 量 大 卡	鉀 毫 克	磷 毫 克
情 人 糖	3 顆	15	60	9	2
金 莎 巧 克 力	1 個	12	70	58	25
牛 軋 糖	1 顆	15	69	45	26
水 果 軟 糖	3 顆	17	69		



# 水份的控制

- 飲料類需限量
- 減少湯的攝取量
- 注意體重上升的速度
- 菜餚的烹調可使用芎芡的方式  
增加滑潤感
- 多漱口可改善口中氣味及降低口渴感
- 糖尿病患者要注意血糖的控制