

前言

腎功能正常時，可將血液中過多的磷經由尿液排出。腎臟功能不良時，血磷濃度也會上升，患者容易產生皮膚搔癢及骨骼病變等問題。由於透析移除磷的量有限，除了飲食的控制外，一些病友可能需要使用磷結合劑，磷結合劑與食物中磷結合後可由糞便排出，改善血磷過高的問題。一般來說，血磷值最好控制於5毫克/每100毫升以內。

定義

飲食中磷攝取量較正常為低，大約控制在每日 800 毫克以內。

飲食原則

一、避免攝取高磷的食物

磷離子普遍存在所有含蛋白質的食物中，所以一方面要有充份的營養攝取，另一方面須配合降磷藥物一起食用來控制血中磷的濃度。以下是含磷高的食物：

分 類	例 如
乳製品	鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪、養樂多、優格、冰淇淋等
全穀類	糙米、胚芽米、薏仁、全麥麵包、全麥餅乾等
內臟類	肝、腎、腦、腸等
乾豆類	紅豆、綠豆、黃豆、黑豆等
堅果類	瓜子、花生、花生醬、腰果、開心果、杏仁果等
菇蕈類	香菇、草菇、柳松菇等
飲料類	可樂、茶、啤酒等
蛋類	魚卵、蟹黃、蛋黃等
其他	披薩、滷肉汁、巧克力、酵母粉、健素糖等

二、磷結合劑的使用

磷結合劑應與食物一起進食，才能達到有效的結合作用，每餐分配的比例，應依飲食中磷含量的高低來調整使用量。碳酸鈣 (calcium carbonate) 服用時需咬碎，醋酸鈣 (calcium acetate) 服用時不須咬碎。使用磷結合劑可能引起便秘，可增加飲食中纖維的攝取量。

