

前言

腎臟功能不良時，排泄廢物及水份、造血功能降低、血壓控制不良，造成血中廢物及水份堆積，因而出現種種不適症狀。腎臟病程固定而漸進，飲食需配合不同病程而作不同的調整。

定義

慢性腎臟病飲食是對於有腎臟疾病而未接受洗腎治療者，需修正飲食中蛋白質、鈉(鹽)、鉀、磷、水份的飲食。

飲食原則

一、維持理想的體重

理想體重： $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$ ，理想範圍為理想體重 $\pm 10\%$

二、攝取足夠的熱量

為了補充熱量，需要補充沒有蛋白質的低蛋白澱粉類食物如冬粉、藕粉、西谷米、粉圓、無筋麵粉(澄粉)、涼圓、太白粉、地瓜粉、玉米粉…等；或水晶餃、肉圓、粉條、蚵仔煎、粉捲、炒冬粉…等。也可以增加烹調用油：芥菜油、橄欖油、花生油等。

三、適當的蛋白質攝取

每公斤體重 0.6~0.75 公克蛋白質，且一半以上來自高生理價值的蛋白質(奶、蛋、肉類、豆製品)。

四、控制鈉和水份的攝取

血壓高或是體液增加過多才需要限鈉，宜避免加工、罐頭及醃製食品，儘量選擇新鮮食材自己烹調，調味料用量減半。

五、避免攝取高鉀的食物

蔬菜不限制種類，但需要用大量的滾水殺青燙煮後，撈起再炒或拌油。水果應減少攝取量(2個棒球大小/天)，宜避免雞湯、高湯、燉品、濃縮的果菜汁、中藥，避免使用低鈉鹽或薄鹽醬油。

六、避免攝取高磷的食物

通常蛋白質較高的食物磷也較高，但我們要限制的是高磷且非必要攝取的食物，包括：雜糧、全麥、糙米…等未精製穀類食品；堅果類(花生、瓜子、腰果、核桃)；汽水、可樂；軟骨類(蝦皮、蝦米、吻仔魚)。

七、經醫師評估適當補充維生素。

* 飲食的份量依個人身高、體重、活動量及身體狀況而不同，如需個別營養建議，請諮詢營養門診。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)