

腹膜透析飲食

是以腹膜代替透析膜，藉著人體的腹膜將體內的代謝廢物及過多的水份透析出來以淨化血液的方法，讓血液維持平衡，改善尿毒症狀。

飲食原則

● 熱量充足

1. 足夠的熱量，蛋白質才能有效利用並維持理想體重。營養應從六大類食物均衡攝取來修補及建造身體組織。
2. 市售低磷鉀配方，在食慾不佳時，可適當選用補充營養。如：亞培普寧勝、桂格完膳透析配方、雀巢立攝適透析配方、益富元氣強等。

● 穩定血糖

1. 腹膜透析的透析液中含有葡萄糖，用來移除體內多餘的水份，但是身體會吸收部份的葡萄糖轉為熱量，為避免體重增加，飲食中應適量減少精緻糖類食品，特別是糖尿病患者應按營養師所設計的食物份數來攝取，以避免因血糖、血脂肪不穩定而影響透析效果。

● 補充蛋白質

1. 腹膜透析流失的蛋白質(白蛋白及氨基酸)，會隨透析時間越長流失越多，必須適當補充高蛋白質的食物，如：牛肉、豬肉、蛋、牛奶、魚家禽肉、豆腐。

一日飲食建議量(請參考簡易食物代換表)

每日飲食建議量	1500 大卡 蛋白質 70 克	1800 大卡 蛋白質 80 克	2100 大卡 蛋白質 90 克	2400 大卡 蛋白質 100 克	其他
全穀根莖類(碗)	2.5	3	3.5	4.5	
豆魚肉蛋類(份)	6	6	7	8	
低磷鉀奶類(份)	1	1	1	1	
蔬菜類(碟)	4	4	4	4	
水果類(份)	2	2	2	2	
油脂類(茶匙)	3	5	6	7	

● 預防貧血

1. 鐵質是造血的原料，有足夠的鐵質才能增加紅血球生成，多吃紅色的肉類含鐵量較高，有助於改善貧血。
2. 維生素 C 可以幫助鐵質吸收，水果攝取種類可選擇維生素 C 含量豐富的水果，如：奇異果、芭樂、聖女番茄、草莓、木瓜。
3. 依醫師建議補充紅血球生成素(EPO)，刺激骨髓製造紅血球改善貧血。

鐵質含量高的食物

類別	食物名稱 (每 100 公克)	鐵 (毫克)	食物名稱 (每 100 公克)	鐵 (毫克)	類別	食物名稱 (每 100 公克)	鐵 (毫克)
動物性食品	豬血	27.9	去殼牡蠣	5.1	植物性食品	紅莧菜	12
	鴨血	15.5	鮭魚肚	4.7		黑甜菜	6.7
	豬肝	10.2	鴨肉	3.8		紅鳳菜	5.9
	去殼文蛤	8.2	牛腱、山羊肉	3		莧菜	4.6
	章魚	6.1	鯖魚	2.5		澎湖絲瓜	3.4
	食譜範例:牛肉冬粉		韭菜豬血			菠菜	3.1
	豬肝炒飯		絲瓜蛤仔			川七	3.1
	蛋白蚵仔煎		紅莧菜煎蛋			茼蒿	1.6

◆鉀離子的建議：

腹膜透析可持續的清除體內的鉀離子，所以飲食上鉀離子限制比較寬鬆，但血中鉀離子值過高或過低都會造成危險，應依個人血液生化檢驗值而調整飲食中鉀的攝取量。

鉀質含量高的食物：

- 濃 湯：雞精、牛肉精、人蔘精、肉湯、速食湯、火鍋湯。
- 水 果：香蕉、柳丁、芭樂、硬柿、釋迦、楊桃、蕃茄、各種果汁、水果乾。

磷質含量高的食物

食物種類	限量食用	避免食用
奶 類		起士、全脂奶粉、低脂奶粉、羊乳片、脫脂高鈣奶粉
蛋 類	雞蛋、皮蛋、土雞蛋	雞蛋黃、鴨蛋黃、鹹鴨蛋黃、鐵蛋
豆 類	三角油豆腐、凍豆腐、味噌、毛豆、傳統豆腐、百頁豆腐、	黑豆、蠶豆、黃豆、五香豆干、雞蛋豆腐、干絲、豆腐皮、素肉鬆、素雞、日式炸豆皮、素火腿
肉 類	豬血、牛腱、牛腩、瘦豬肉、雞肉、鴨肉、鵝肉	豬肉酥、豬肉乾、豬肉條、香腸、培根、豬舌肉、牛肉乾、臘肉、火腿
魚貝類	虱目魚、草魚、鮭魚、烏魚、秋刀魚、大頭鰱、花枝、鱸魚、白帶魚、吳郭魚、肉質魚、脆魚丸、白鯧魚、文蛤、文蚬、牡蠣、章魚	蝦米、干貝、烏魚子、旗魚鬆、鮭魚鬆、魷魚絲、鹹小卷、明蝦、小魚乾、火鍋料加工製品
全穀 根莖類	白米、麵線、糙米麩、刀削麵	小麥胚芽、麥片、養生麥粉、綜合穀粉、糙米、綠豆、紅豆、薏仁、蓮子、花豆、西點麵包製品

蔬菜類	高麗菜乾	紫菜、乾昆布
磷質含量高的食物		
食物種類	限量食用	避免食用
水果類	葡萄乾、龍眼乾	
油脂類		黑芝麻、白芝麻、杏仁果、開心果、腰果、花生、葵花子、芝麻醬、花生醬
其他	牛軋糖	可可粉、即溶咖啡、黑巧克力、花生糖、大豆卵磷脂、健素糖、咖哩粉、香蒜粉、可樂、汽水、奶精

●低磷飲食

1. 腹膜透析對磷的清除有限，過高的血磷值容易使鈣由骨頭中游離出來，造成骨頭病變與皮膚搔癢。
2. 含磷高食物，若要食用，須少量，並與磷結合劑(鈣片)一起吃。
【食用方法】磷結合劑磨成粉，和東西沾著吃或1口飯1口鈣片，儘量吃飯時一起吃，效果較好，飯前吃或飯後吃其效果差。
3. 蛋類的蛋白磷的含量低，蛋白質品質又高，可多選用。

●鹽份和水份的建議

1. 注意控制鹽份(3 ~ 5 克/日)和水份的攝取：
腹膜透析可維持鹽份及水份的平衡，血壓也可能因而受到良好的控制，所以飲食上鹽份及水份的限制比較少，依個人的情況加以調整。當有血壓高或水腫時則應適量限制鹽的攝取，過多鹽分的攝取，容易口渴，導致水份易攝取過多。
2. 烹調多利用天然調味食品使食物更可口，如：糖、醋、蔥、薑、蒜、香菜、鳳梨、檸檬、五香、花椒、洋蔥、八角…等。
3. 避免攝取下列高鈉食物：

鈉質含量高的食物	
食物種類	食物名稱
加工肉品	豬肉乾、魚肉鬆、培根、火腿、香腸、熱狗
海鮮類	小魚乾、海蜇皮、鯖魚(鹹)、干貝
蛋類	鹹鴨蛋、鐵蛋、皮蛋
豆類	素肉鬆、素火腿、豆干絲、味噌
醃製加工品	蘿蔔乾、醃漬嫩薑、高麗菜乾、梅乾菜、豆腐乳、榨菜、鹹菜、花瓜、豆漿、樹子
調味料	黑豆蔭油、醬油膏、鮮雞精、芥菜醬、甜辣醬、辣椒醬、雞湯塊、大骨汁、海苔醬、蕃茄醬、沙茶醬、味精、蠔油、醬油、烏醋
其他	麵線、紫菜、乾昆布、白吐司、速食麵、蘇打餅乾