

高血磷的處理原則

磷，主要從食物而來，絕大部分的磷由腎臟排出，慢性腎衰竭及血液透析的病人，因腎臟功能衰退，磷排出量減少，使血中磷濃度增高，高血磷常有皮膚癢、失眠、骨痛、腰酸、四肢無力、軟組織鈣化，若鈣化出現在心血管系統即產生心肌、冠狀動脈及心臟瓣膜病變等症狀，長久的鈣磷不平衡之下，會誘發嚴重的副甲狀腺機能亢進，導致嚴重的骨病變發生。

您知道血磷的正常值嗎？ 2.7~4.5mg/dl

一、高血磷症狀



二、如何挑選合適的食物？

1.以營養成分 APP 為例：您應挑選磷跟蛋白質比值較低的食物

動物性蛋白質	加工食品動物性蛋白質	植物性蛋白質																																																																																																																														
有機磷吸收率 50~60% 100g 新鮮豬里肌肉	無機磷吸收率 90~100% 100g 豬肉香腸	有機磷吸收率為 10~30% 100g 傳統豆腐																																																																																																																														
營養成分分析	營養成分分析	營養成分分析																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>名稱</th><th>豬小里肌</th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>英文名</td><td>Tenderloin</td><td></td></tr> <tr> <td>俗名</td><td>腰內肉</td><td></td></tr> <tr> <td>分類</td><td>肉</td><td></td></tr> <tr> <td>分析項</td><td>含量</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>每100克</td><td>每個-克 單位</td></tr> <tr> <td>熱量</td><td>139.3</td><td>- kcal</td></tr> <tr> <td>粗蛋白</td><td>21.1</td><td>g</td></tr> <tr> <td>粗脂肪</td><td>5.4</td><td>- g</td></tr> <tr> <td>總碳水化合物</td><td>0</td><td>- g</td></tr> <tr> <td>鈉</td><td>45.8</td><td>- mg</td></tr> <tr> <td>鉀</td><td>386.3</td><td>- mg</td></tr> <tr> <td>鈣</td><td>4</td><td>- mg</td></tr> <tr> <td>磷</td><td>200.9</td><td>- mg</td></tr> </tbody> </table>	名稱	豬小里肌		英文名	Tenderloin		俗名	腰內肉		分類	肉		分析項	含量			每100克	每個-克 單位	熱量	139.3	- kcal	粗蛋白	21.1	g	粗脂肪	5.4	- g	總碳水化合物	0	- g	鈉	45.8	- mg	鉀	386.3	- mg	鈣	4	- mg	磷	200.9	- mg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>名稱</th><th>香腸(蒜味)</th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>英文名</td><td>Pork: sausage, garlic fla</td><td></td></tr> <tr> <td>俗名</td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>分類</td><td>加工調理食品</td><td></td></tr> <tr> <td>分析項</td><td>含量</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>每100克</td><td>每個40克 單位</td></tr> <tr> <td>熱量</td><td>388.1</td><td>155.2 kcal</td></tr> <tr> <td>粗蛋白</td><td>16.6</td><td>6.6 g</td></tr> <tr> <td>粗脂肪</td><td>27.9</td><td>11.2 g</td></tr> <tr> <td>總碳水化合物</td><td>17.6</td><td>7.0 g</td></tr> <tr> <td>鈉</td><td>1021.2</td><td>408.5 mg</td></tr> <tr> <td>鉀</td><td>309.6</td><td>123.8 mg</td></tr> <tr> <td>鈣</td><td>5.6</td><td>2.2 mg</td></tr> <tr> <td>磷</td><td>196.3</td><td>78.5 mg</td></tr> </tbody> </table>	名稱	香腸(蒜味)		英文名	Pork: sausage, garlic fla		俗名	-		分類	加工調理食品		分析項	含量			每100克	每個40克 單位	熱量	388.1	155.2 kcal	粗蛋白	16.6	6.6 g	粗脂肪	27.9	11.2 g	總碳水化合物	17.6	7.0 g	鈉	1021.2	408.5 mg	鉀	309.6	123.8 mg	鈣	5.6	2.2 mg	磷	196.3	78.5 mg	<table border="1"> <thead> <tr> <th>名稱</th><th>傳統豆腐</th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>英文名</td><td>Tofu; Bean curd; Soy bea</td><td></td></tr> <tr> <td>俗名</td><td>-</td><td></td></tr> <tr> <td>分類</td><td>加工調理食品</td><td></td></tr> <tr> <td>分析項</td><td>含量</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>每100克</td><td>每個-克 單位</td></tr> <tr> <td>熱量</td><td>88.4</td><td>- kcal</td></tr> <tr> <td>粗蛋白</td><td>8.5</td><td>- g</td></tr> <tr> <td>粗脂肪</td><td>3.4</td><td>- g</td></tr> <tr> <td>總碳水化合物</td><td>6</td><td>- g</td></tr> <tr> <td>鈉</td><td>2.2</td><td>- mg</td></tr> <tr> <td>鉀</td><td>179.7</td><td>- mg</td></tr> <tr> <td>鈣</td><td>139.9</td><td>- mg</td></tr> <tr> <td>磷</td><td>110.7</td><td>- mg</td></tr> </tbody> </table>	名稱	傳統豆腐		英文名	Tofu; Bean curd; Soy bea		俗名	-		分類	加工調理食品		分析項	含量			每100克	每個-克 單位	熱量	88.4	- kcal	粗蛋白	8.5	- g	粗脂肪	3.4	- g	總碳水化合物	6	- g	鈉	2.2	- mg	鉀	179.7	- mg	鈣	139.9	- mg	磷	110.7	- mg
名稱	豬小里肌																																																																																																																															
英文名	Tenderloin																																																																																																																															
俗名	腰內肉																																																																																																																															
分類	肉																																																																																																																															
分析項	含量																																																																																																																															
	每100克	每個-克 單位																																																																																																																														
熱量	139.3	- kcal																																																																																																																														
粗蛋白	21.1	g																																																																																																																														
粗脂肪	5.4	- g																																																																																																																														
總碳水化合物	0	- g																																																																																																																														
鈉	45.8	- mg																																																																																																																														
鉀	386.3	- mg																																																																																																																														
鈣	4	- mg																																																																																																																														
磷	200.9	- mg																																																																																																																														
名稱	香腸(蒜味)																																																																																																																															
英文名	Pork: sausage, garlic fla																																																																																																																															
俗名	-																																																																																																																															
分類	加工調理食品																																																																																																																															
分析項	含量																																																																																																																															
	每100克	每個40克 單位																																																																																																																														
熱量	388.1	155.2 kcal																																																																																																																														
粗蛋白	16.6	6.6 g																																																																																																																														
粗脂肪	27.9	11.2 g																																																																																																																														
總碳水化合物	17.6	7.0 g																																																																																																																														
鈉	1021.2	408.5 mg																																																																																																																														
鉀	309.6	123.8 mg																																																																																																																														
鈣	5.6	2.2 mg																																																																																																																														
磷	196.3	78.5 mg																																																																																																																														
名稱	傳統豆腐																																																																																																																															
英文名	Tofu; Bean curd; Soy bea																																																																																																																															
俗名	-																																																																																																																															
分類	加工調理食品																																																																																																																															
分析項	含量																																																																																																																															
	每100克	每個-克 單位																																																																																																																														
熱量	88.4	- kcal																																																																																																																														
粗蛋白	8.5	- g																																																																																																																														
粗脂肪	3.4	- g																																																																																																																														
總碳水化合物	6	- g																																																																																																																														
鈉	2.2	- mg																																																																																																																														
鉀	179.7	- mg																																																																																																																														
鈣	139.9	- mg																																																																																																																														
磷	110.7	- mg																																																																																																																														
磷/蛋白質=9.5 磷吸收量 100~120mg	磷/蛋白質=11.8 磷吸收量 176~196mg	磷/蛋白質=13 磷吸收量：11~33mg																																																																																																																														

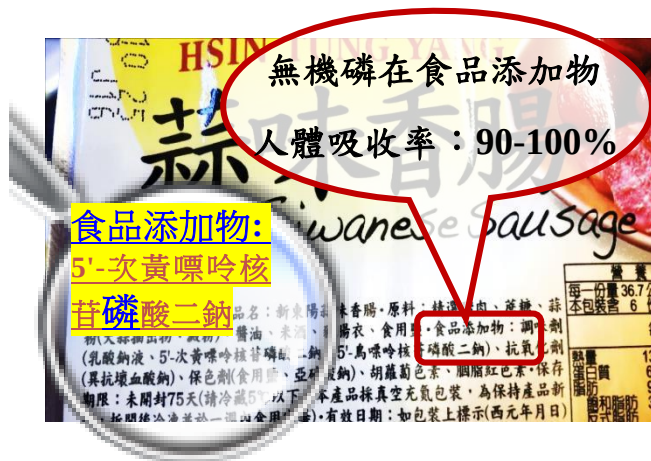
高血磷的處理原則

2.每日只能攝取 **800mg** 的磷，以單純只吃豬肉、香腸、豆腐為例，你可吃多少份量呢？

新鮮豬肉	加工豬肉香腸	植物性蛋白質豆腐
		
660~800g	408~454g	2424g~7272g

二、飲食的基本原則

- 1.食物烹飪方法：水煮或使用高壓鍋、將食物切片，食物中的磷可流失 50%。
- 2.正確使用磷結合劑，需三餐配著磷結合劑使用，尤其吃點心時間和吃含蛋白質食物也需要磷結合劑一起吃。
- 3.禁吃富含酪蛋白的乳製品，酪蛋白配磷結合劑效果差，及動物的蛋黃與植物的種子，包括：全麥穀物、堅果、與豆類，優格與鮮奶。
- 4.飲食很重要，盡量避免含無機磷的食品添加物，磷吸收率為 90~100%，盡量挑選食物原形，避開高磷食物地雷。



三、結論

高血磷症對腎衰竭病人的重要性越來越受到重視，所以積極的自我控制及就診，配合醫師找出血磷過高的真正原因加以改正，使問題獲得解決才能活的健康快樂。如有任何疑問可詢問主治醫師。

參考資料

- 林姿妤、劉詩吟 (2023)・運用哀傷輔導策略協助血液透析個案面臨喪偶衝擊之護理經驗・臺灣腎臟護理學會雜誌，21(2)，55-67。
- 周佳瑩、楊朝璋 (2024)・案例討論—探討慢性腎臟病瀰漫性骨攝取在副甲狀腺檢查之現象・澄清醫護管理雜誌，20(1)，24-29。
- 陳燁、陳珍緯 (2023)・運用復原力於一位末期腎臟疾病病童之照護經驗・臺灣腎臟護理學會雜誌，22(1)，15-27。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 血液透析室：轉 6220、6221

護理部 血液透析室制訂／腎臟內科協助審視／營養科協助審視／護理指導組審閱

編號 K021 修訂日期：2024 年 08 月 14 日