






慢性腎臟病飲食治療及注意事項

慢性腎臟病，是一種不可逆的腎臟功能退化，導致飲食中蛋白質消化代謝後產生的尿毒素，滯留在體內，嚴重者會引發尿毒症，造成食慾不振、噁心、皮膚搔癢、疲倦、意識昏迷...等尿毒症狀。除靠藥物控制外，飲食治療也是很重，包括：足夠熱量、低蛋白、低鈉、低鉀及低磷飲食，有水腫之病人需加限水飲食。

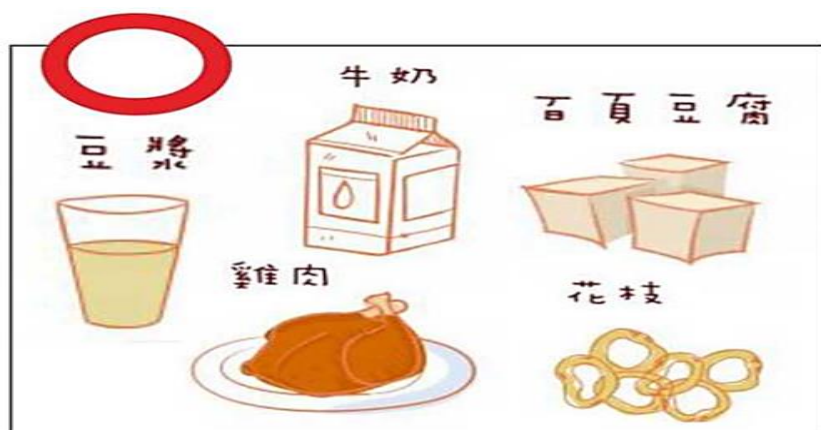
尿毒症狀

				
疲倦、頭暈、意識昏迷...等	消化系統：持續性噁心、嘔吐...	體液過量：水腫	心包膜炎	電解質不平衡

一、食用低蛋白高熱量飲食

- 1.尿毒症的飲食控制最重要的就是限制蛋白質的攝取，建議攝取每日每公斤 0.6～0.8 克，低蛋白飲食可減少含氮廢物的產生，延緩尿毒症狀並加上攝取足夠的熱量，能有效達到均衡健康飲食。
- 2.低蛋白高熱量食物，如：冬粉、太白粉、玉米粉、藕粉、樹薯粉、粉圓、愛玉、仙草、洋菜凍等。
- 3.熱量：若熱量攝入不足，體內會從蛋白質中進行挪用，造成尿素氮及肌酐升高，對腎臟帶來損害，故可適當補充一些低氮澱粉，除米飯、麵條外，如：冬粉、粉粿、蕃薯粉做成低蛋白點心來增加熱量；油脂是濃縮熱量來源，可補充較高熱量，如：冬粉作成炒冬粉，但特別注意油脂種類，可選擇不飽和脂肪酸含量高油脂，如：橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等，避免使用飽和脂肪酸，如：豬油、椰子油、棕櫚油等。
- 4.食物中的 1/2～3/4 應來自高生物價值的動物性蛋白質，如：蛋、魚、肉類、奶類等。

慢性腎臟病飲食治療及注意事項



圖片來源：<https://www.yueshenclinic.com/3729130274306933567224235/april-30th-2021>

二、避免高鉀食物

當腎臟衰竭時，體內的鉀不能排泄於尿液中，而累積在於血液內，造成高血鉀導致心律不整、肌肉無力麻痺等症狀，因此限制鉀離子攝取。

1. 蔬菜類川燙後再撈起再料理食用，可有效降低鉀離子攝取。
2. 菜湯、肉湯含有大量鉀離子避免食用。
3. 低鈉鹽和代鹽（薄鹽醬油或半鹽、低鹽等產品應避免），主要是以氯化鉀（KCL）取代鈉，不宜使用。

4. 避免高鉀食物攝取，如下表：

類別	食 品
湯汁	肉汁拌飯、中藥拌飯、燉補品、菜湯
水果類	香蕉、柑橘類、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、乾燥水果、番石榴、柳橙、葡萄、蕃茄、檸檬、酪梨、草莓、櫻桃、荔枝、楊桃、果乾
蔬菜類	芋齊、牛蒡、芋莖、韭菜、空心菜、美國花菜、菠菜、紅莧菜、莧菜、山藥、茼蒿、草菇、鮑魚菇、蔬菜乾、野菜、茄子、碗豆、冬筍、南瓜、彩椒、青江菜、高麗菜、芹菜、胡蘿蔔、香菇、馬鈴薯
其 他	罐頭食品、醃製食品、咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類（杏仁、花生、瓜子、栗子、愛玉子、開心果、腰果）、梅子汁、番茄醬、全脂牛奶

慢性腎臟病飲食治療及注意事項

- 5.建議食用含鉀量較低的水果；例如：西瓜、蘋果、鳳梨、山竹、蓮霧、芒果、水蜜桃、水梨、葡萄、芭樂等。
- 6.禁食楊桃，因含有大量的草酸及特殊神經毒素有關。

三、避免高磷食物

由於腎功能衰退時無法排出體內的磷，造成磷的堆積，高血磷會產生副甲狀腺亢進、血管鈣化、腎性骨病變等併發症，故應避免高磷食物，如：堅果類（蓮子、花生、瓜子、巧克力、腰果、桂圓）全穀類（五穀米、燕麥奶、八寶粥、全麥麵包、麥片、酵母）、飲料（可樂、汽水）、乳製品（牛奶、羊奶、優酪乳、養樂多）、濃湯（雞精、濃茶、肉汁）、內臟、蛋黃、火腿、菇類；高蛋白質食物的磷含量都高，儘量選擇高生理價蛋白質食物，如：動物性蛋白質及黃豆，飲食控制效果有限，大部分也會藉由服用磷結合劑達到有效控制磷的目的，來減少腸道中吸收，隨糞便排出體外，餐中需服用磷結合劑予食物一起食用，若是不習慣的病人，建議可將磷結合劑磨成粉加到食物攪拌均勻。

四、控制水分及鹽份的攝取

尿毒症病人由於尿量減少，經口進入的液體會滯留在體內，造成身體浮腫、血壓升高、甚至於肺水腫，因此腎衰竭的病人必須嚴格限制每天的液體攝入量，通常經口攝入的液體量大約等於全日排尿量加 500 毫升，如果出汗多，可酌量增加，但別忘了每天測量體重，以作為自己飲水的參考。

- 1.避免高鈉及水分含量高食物，如：冷凍豌豆、罐頭類、胡蘿蔔、芹菜、起司、茼蒿、空心菜、梅乾菜、辣椒醬、鹹菜、蕃茄汁、西瓜、蓮霧、水梨、醬油、醃製加工食品及調味料。
- 2.烹煮時可改用糖、醋、酒、蔥、蒜、五香、肉桂、胡椒粉、檸檬汁等調味料，來增加食物風味。
- 3.餐桌上不要擺放鹽及其他調味料。
- 4.食用食品前先檢視食品中鈉含量標示。
- 5.以低鈉麵包取代普通麵包。
- 6.將一日可飲用的水量盛裝好，並平均分配，口渴時可以用冰水漱口（不可吞下）

慢性腎臟病飲食治療及注意事項

或口含小冰塊或嚼口香糖、檸檬片等方式達到限水的目標。

7.規律的輕度運動，促進排汗，有助水分控制。



圖片來源：<https://havemary.com/article.php?id=3834>

參考資料

- 王桂芸、馮榮芬、丘周萍、李玉秀、李惠玲、周桂如、徐淑芬、陳惠娟、陳麗華、歐嘉美、劉英妹 (2023)．泌尿系統疾病與護理．於王桂芸、劉雪娥、馮榮芬總校訂，*新編內外科護理學*（七版，118-121頁）．永大。
- 徐苡瑄 (2023)．愛腎護腎，洗腎前慢性腎臟病的飲食原則．*彰基院訊*，40(4)，24-25。
- 古馨涵、林鳳如 (2024)．運用Swanson關懷理論照護一位腹膜透析愛滋病人轉血液透析之照護經驗．*澄清醫護管理雜誌*，20(3)，62-70。<https://www.airitilibrary.com.libproxijia.cgmh.org.tw:8443/Article/Detail?DocID=18136702-N202407020004-00007>