

圖一：

成分：棕櫚油、小麥粉、砂糖、乳糖、玉米澱粉、酥油（棕櫚油來源）、脫脂奶粉、蛋、轉化糖、膨脹劑（碳酸氫銨、碳酸氫鈉）、食鹽、**大豆卵磷脂**、食用天然色素（焦糖）、香草香料、草莓香料、草莓粉、食用色素（紅色 40 號）

注意：含“**磷**”字樣及**起司**、**乳酪**等食品成分，應避免。

自我評量(是非題)

- () 1. 任何食物都含有磷。
- () 2. 除了加工食品，肉湯、大骨湯磷含量也偏高。
- () 3. 堅果富含好的油脂，但磷含量也較高。
- () 4. 牛奶含優質蛋白質，儘管血磷高，也適合補充營養。
- () 5. 服用磷結合劑在飯後吃效果最好。

參考資料：

1. Darryl, Q. L., Kendrick, J. Management of hyperphosphatemia in adults with chronic kidney disease. UpToDate. <https://www.uptodate.com/contents/management-of-hyperphosphatemia-in-adults-with-chronic-kidney-disease> (Accessed on Jun 30, 2024).
2. Narasaki, Y., Rhee, C. M. (2020). Dietary Therapy for Managing Hyperphosphatemia. Clinical journal of the American Society of Nephrology, CJASN, 16(1), 9–11.
3. 衛生福利部食品藥物管理署 (2017)。食品營養成分資料庫(新版)。

制定日期：2009年

修訂日期：2024年7月（第七版）

編碼：7640-單張-中文-012-07

請寫下您的問題：

X	X	O	O	O	昱揚
5	4	3	2	1	第幾

低磷飲食



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

腎功能衰退，影響血磷代謝，造成血磷上升，進而影響激素調控，使血中鈣上升、骨骼鈣釋出，而導致骨病變、血管鈣化、皮膚癢及心肌病變；儘早控制血磷，有助延緩腎功能衰退。

一、治療目標：

控制每日磷攝取量在800-1000毫克，避免或減少飲食中含磷量偏高之食物。

二、任何食物都含有磷

磷廣泛存在於食物中(表一)，可分為有機磷及無機磷，生物利用率也不同。

有機磷分為動物性來源及植物性來源，生物利用率分別為動物性40-60%、植物性20-40%；而無機磷則多為食品添加劑，生物利用率通常>90%。

三、少磷技巧

1. 選擇原型食物、新鮮食材。
2. 全穀雜糧類：未精緻的穀類、乾豆類含磷較高，不過生物利用率相對較低，可少量攝取。
3. 豆魚蛋肉類：黑豆、蛋黃、內臟類、肉湯/菜湯及加工肉品含磷高，應減少或避免食用。
4. 乳品類及堅果類多為高磷食物。
5. 素食者可選擇豆腐、豆腐皮、豆干等，減少選擇素料。
6. 多喝開水，避免手搖飲、汽水、可樂等。
7. 採買食物養成閱讀食品成分表：如圖一。

四、按醫囑服用磷結合劑

血磷過高者，應遵循醫囑使用磷結合劑；於飯中咬碎吞服，結合磷效果較佳。外出用餐，則應將藥物隨身攜帶。

表一	可適量攝取	減少或避免攝取
全穀雜糧類	白米、饅頭、麵條、白吐司、燕麥片、菱角	五穀米、糙米、蠶豆酥、綠豆、紅豆、薏仁、蓮子
豆魚蛋肉類	豆漿、傳統豆腐、嫩豆腐、豆花、毛豆、油豆腐、豆腐皮、魚、牡蠣、草蝦、機蛋白、雞肉、牛肉、豬肉	黑豆、雞蛋豆腐、蛋黃、內臟類、烏魚子、蟹黃、魚卵、乾貨(蝦米、魚乾)、素料
蔬菜類	各種新鮮蔬菜	
水果類	各種新鮮水果	
乳品類		鮮奶、起司、乳酪、優酪乳
堅果類		綜合堅果(腰果、核桃、開心果、南瓜籽、杏仁、花生、芝麻)
加工製品		香腸、貢丸、奶精、沙茶醬、蝦醬、肉乾
其他		巧克力、汽水、可樂、酵母