

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，但磷含量偏高？
- () 4. 牛奶含優質蛋白質，儘管血磷高，也適合用來補充營養？
- () 5. 如有服磷結合劑，飯後吃效果最好？

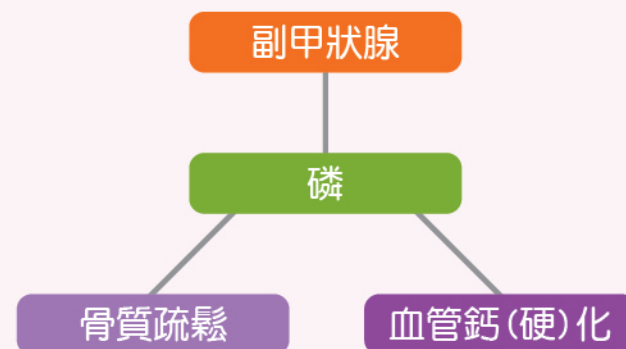
參考資料：
台灣地區食品營養成分資料庫。
2019。

制定日期：2009年
修訂日期：2021年10月（第六版）
編碼：7640-單張-中文-012-06

請寫下您的問題：

題號	1	2	3	4	5
解答	O	O	O	X	X

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：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



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



腎功能衰退，影響血磷代謝，進而導致骨病變、血管鈣化與皮膚搔癢；及早控制磷攝取，有助於延緩腎功能衰退。

一、飲食治療目標：

控制每日磷攝取量在800-1200毫克，避免或減少飲食中含磷量偏高的食物。

二、任何食物都含有磷

磷廣泛存在於任何食物中，像是乳品類、內臟類、堅果類及加工食品等；詳見表一。

三、少磷技巧

1. 選擇原型食物、新鮮食材。
2. 減少菜/肉湯、湯品及加工食品，如：香腸、培根、火腿、零食、超商食物等。
3. 聚餐或喜宴，避免烏魚子、蟹黃、羹湯類食物。
4. 素食者，選擇豆腐、豆腐皮、豆干等，不選素料。
5. 多喝白開水，不選手搖飲料、汽水、可樂或乳品類飲品。
6. 採買食物，習慣閱讀食品成分表；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，結合磷效果較好。外出用餐，則應將藥物隨身攜帶。

表一	可適量食用	少食或避免食用
全穀雜糧類類	饅頭、白米、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、嫩豆腐、傳統豆腐、豆花、毛豆、油豆腐、豆腐皮、魚、牡蠣、草蝦、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉	黑豆、雞蛋豆腐、內臟類(豬肝)、烏魚子、魚卵、蟹黃、乾貨(蝦米、魚乾)、素料
蔬菜類	各種蔬菜	
水果類	各種水果	
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、花生等)、芝麻粉
加工製品		香腸、貢丸、奶精粉、醬料(沙茶醬、蝦醬等)、肉乾、巧克力
嗜好性飲料		汽水、鮮奶茶、奶精飲料