

鉀的限制

腎衰竭會減少排泄鉀離子的能力，當檢驗報告鉀離子高於正常值，容易造成心律不整；若每日排尿量小於1000毫升時，皆應限制鉀含量高的食物。

■高鉀食物(適量食用)

主食	山藥、芋頭、南瓜、地瓜、馬鈴薯
蔬菜類	乾燥蔬菜、紫菜、菠菜、莧菜、草菇、地瓜葉
水果	乾燥水果、榴槤、釋迦、芭蕉、香蕉、美濃瓜、奇異果、龍眼、香瓜、酪梨、小番茄、哈密瓜
零食飲料	咖啡、茶、運動飲料、梅子汁、巧克力、青草茶
湯汁	肉湯、菜湯、雞精、蜆精、人蔘精、藥膳湯、精力湯

■蔬菜類以熱水煮(燙)過，撈起再用油炒或油拌可減少鉀的攝取。

■不採生菜飲食；不用低鈉鹽及薄鹽醬油。

腎病患者禁止食用楊桃製品，例如：新鮮楊桃、楊桃汁、楊桃乾等，因楊桃中的成份會引發腎毒性及神經毒性。

水份的限制

尿量正常無需限制水份的攝取。若尿量減少則需限制水份的攝取，原則上以前一天的尿量加上500~700毫升的水，且避免喝過多的湯汁、飲料、稀飯等。

自我評量(是非題)

- () 1. 腎臟功能不佳合併高血鉀時，不可食用雞精、藥膳湯。
- () 2. 腎臟病患者，一定要限制水份攝取，以免造成水腫。

請寫下您的問題：

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署(2021)·食品營養成分資料庫(新版)。<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>

楊智宇、唐德成(2019)·慢性腎臟病的飲食治療新進展·內科學誌，30(2)，65-69。

制定日期：2006年4月

修訂日期：2022年10月(第六版)

編碼：5736-單張-中文-300-06

題號	1	2
解答	O	X

慢性腎衰竭 飲食方針



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心·護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227、7991

諮詢專線服務時間

週一至週五 8:00-17:30

週六 8:00-12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教單張



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

當腎臟功能退化時，無法將體內的代謝廢物及過多水份、電解質(鈉、鉀、磷...)排出體外，導致許多殘留物質堆積在體內，而加速腎臟功能惡化及併發症產生，所以當腎臟功能逐漸退化時應謹慎執行飲食調整與限制。

限制蛋白質的攝取

蛋白質食物包括魚、肉、雞、鴨、蛋、奶、黃豆製品，腎病患者若攝取過多的蛋白質，將會加速腎功能惡化，依個人病程、營養狀況、體位不同，建議每人每天約攝取3-5兩的肉類(1兩=37.5克=約3手指大小)並遵照營養師建議的飲食計畫。

補充足夠量的熱量

在嚴格控制蛋白質的情形之下，易造成熱量攝取不足，故需補充高熱量低蛋白質的點心，如：蓮藕粉、太白粉、冬粉。【請參考“慢性腎病低蛋白點心”衛教單張】

補充熱量小提示

- 1.若無糖尿病或三酸甘油酯的問題，可用白糖、冰糖、蜂蜜等加入食物中增加風味也可補充熱量。
- 2.可使用植物性的油脂烹調，如：煎、炸等(高血脂症的朋友需詢問營養師再採用有益之烹調方法)。

鈉(鹽份)的限制

■含鈉量高的食物(少食用)

調味醬	調味料、鹽、醬油、味精、味噌、沙茶、辣椒醬、烏醋、蕃茄醬
醃製	榨菜、酸菜、梅干菜、筍乾、蘿蔔干、泡菜、蜜餞
加工及罐頭食品	罐頭類、火腿、香腸、醃燻食品、雞精、泡麵

- 調味料部分可採重點式調味的方式，以減少含鈉量，如滷肉丸子(肉丸子先不調味，再利用少許醬油烹滷)。
- 一般含鈉高的食物都為醃漬物或加工品(如上表)，所以請小心或避免食用，以減少鈉量的攝取。

磷的限制

當腎臟無法排除體內的磷質，容易引發腎性骨病變、血管硬化、皮膚癢等症狀，預防上述併發症的最好方法是飲食控制，並依醫囑服用磷結合劑。

■磷含量高的食物(避免食用)

堅果類	瓜子、芝麻、腰果、核桃、杏仁、花生、栗子
全穀類	紅豆、綠豆、蠶豆、五穀米、糙米、胚芽米、薏仁、蓮子、全麥麵包、麥片
飲料	可樂、汽水、三合一咖啡、罐裝飲料、養樂多、奶茶
乳製品	羊奶、鮮奶、乳酪、優酪乳
湯品	肉汁、肉湯、濃湯
加工調理品	火鍋餃類、香腸、貢丸、培根、素料、雞蛋豆腐、火腿
其他	酵母、卵磷脂、巧克力、蛋黃、動物內臟

- 如需使用雞精、蜆精、人蔘精等濃縮製品，需與醫師或營養師討論。
- 加工肉品可能添加磷酸鹽，不建議食用。