

## 磷

磷存在所有食物中，只是含量不同吸收率不同，尤其是蛋白質食物；與鈣共同維持骨骼的健康，過高的血磷質容易使骨頭變脆弱，促使副甲狀腺分泌，增加心血管疾病風險。血中磷過高或低都會造成危險，過高須配合磷結合劑與食物一起服用，同時避免食用磷含量高的食物，及一些高磷低營養價值的加工食品，病人若自行居家料理食物，在魚、肉處理上可先川燙再烹煮，可減少一些磷質吸收。

## 5.水分與鹽分

視病人殘餘腎功能多寡、高血壓、心衰竭等症狀來決定水分與鹽分攝取，無小便者更須嚴格限水，仍有小便者視脫水狀況，建議每日攝取500cc左右，儘可能使自己處在無水腫的狀態，限制高鹽與重口味食物，如醬菜、甜辣醬、滷味、沙茶醬、番茄醬、味素、罐頭食

品等，亦可幫助控制口渴及血壓與液體滯留，及減少高糖濃度透析液使用。

## 六、照護與注意事項

- 1.腹膜透析病人因長期吸收透析液中的葡萄糖，較易產生高血糖症、高胰島素血症、高血脂症、食慾不振、體重增加，所以須採取低油、少糖、高纖飲食。
- 2.食慾不振處理：鼓勵放液時進餐，少量多餐，改變烹煮方式以香料(白醋、肉桂、花椒、香菜、檸檬汁)刺激食慾或營養配方補充。
- 3.體重過重處理：若有水腫須先改善，應採低鹽、限水、高濃度透析液脫水，二餐中間不吃零食及高糖飲料，三餐多採低脂高纖飲食；鼓勵規則運動(如快走)。
- 4.若有疑問請洽腹膜透析室。

### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 已經進行腹膜透析治療，透析可以清除身體過多的磷，所以我可以隨意吃東西不需要控制。
- ( ) 2. 每天攝取的所有食物均含有磷，只是含磷量不同，吸收率不同。
- ( ) 3. 魚、肉烹調時，先水煮過再炒或煎，也可以降低食物中的含磷量。

### 參考資料：

吳紀儀、陳妍璇、孫樵隱(2022)。透析前透析後暨血液透析與腹膜透析的飲食建議。腎臟與透析，34(3)，107-111。<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=a0000067-N202303140002-00001>  
Handu, D., Rozga, M., & Steiber, A. (2021). Executive Summary of the 2020 Academy of Nutrition and Dietetics and National Kidney Foundation Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(9), 1881–1893. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.08.092>

制定日期：2001年6月

修訂日期：2023年8月（第六版）

編碼：5959-單張-中文-003-06

～彰化基督教醫院 關心您～

題號	1	2	3
解答	X	O	O

# 腹膜透析 飲食注意事項



腹膜透析室・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7881

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

## 一、前言：

腹膜透析治療是一種持續性的，反覆廓清排除毒素功能的治療，相對的營養素也會跟著流失掉，因此在飲食上未嚴格控制，所以在每日的飲食攝取上需注意營養素的攝取，不可以單一只攝取想要吃的食品，故飲食原則提供給您了解。

## 二、腹膜透析飲食目標：

1. 維持良好的營養狀態。
2. 移除多餘的水分及維持適當的體重。

## 三、導致腹膜透析病人營養不良的原因：

1. 尿毒症本身引起的厭食、味覺改變。
2. 毒性代謝產物堆積。
3. 透析液中的養分流失。
4. 飲食控制過度。
5. 併發腸胃道疾病。



## 四、營養狀態項目評估：

1. 體位：身體質量指數(BMI)、理想體重。

2. 生化檢查：血清白蛋白(Albumin)、尿素氮(urea nitrogen)、肌酐酸(creatinine)、膽固醇(Cholesterol)、血色素(Hb)。

3. 飲食狀況：由攝取量評估營養素之攝取是否恰當。

4. 人體測量學：手臂環圍、三頭肌皮下脂肪厚度、握力。

5. 主觀整體營養評估(SGA)：由醫護人員以外觀目測評估。

6. nPNA(排出氮的蛋白質相等量)。

## 五、營養需求量

### 1. 热量需求(醣類)

透析液的溶質是葡萄糖，在計算腹膜透析病人的熱量需求時，須一併計算來自透析液約40%~60%糖分被吸收的熱量，例如使用1.5%、2L的透析液約被吸收60卡的熱量，一天換液4袋，相當於1碗飯的熱量，故使用的透析液濃度越高，則自透析液吸收的熱量越多，如

果病人需要控制體重，必須限制一些碳水化合物的食物如：醣類食物(白米飯、麵食、甜食、糕餅、餅乾、含糖飲料等)。



### 2. 蛋白質需求

蛋白質具有修護組織與供給身體生長的原料，攝取不足是導致營養不良的主要因素，腹膜透析可清除尿素及其他代謝廢物，相對的蛋白質與胺基酸也會流失，建議病人蛋白質需要量為每公斤體重1.0~1.2公克/公斤/天或每天6-7份，**鼓勵多選用高生物價值的蛋白質(魚、肉、豆腐、蛋白)**，尤其在感染期間蛋白質流失會更多，必須攝取比平日時多一些，以供身體所需。

### 3. 脂肪需求

許多的研究報告皆指出，心血管硬化或缺血性心臟病的主因都是因為高血酯症引起，故不能不防，建議病人在

烹調上鼓勵食用植物性油(玉米油、橄欖油、葵花油等)，少食用動物性油(豬油、雞皮、牛油等)，並採取低油或清蒸、滷的烹調方式，一般來說含油脂高的食物不建議攝取。

### 4. 礦物質需求

#### 鉀離子

存在食物中的天然礦物質，多含在新鮮蔬果中，血中鉀離子過高或低都會造成危險。腹膜透析液內不含鉀離子，鼓勵病人每餐蔬菜至少半碗飯以上，青菜不用燙，切記不可食用未煮熟的食物，遵守每日二份水果、三種蔬菜，或常吃柳橙或番茄等補充；另外高鉀食物包括：雞精、牛肉精、人參精、肉湯、速食湯、薄鹽醬油、無鹽醬油、低鈉鹽等不建議食用。

