

表(一)含磷食物放大鏡

磷廣泛存在於自然界中，大部份高蛋白質的營養食物都含有磷。磷質可來自動物及植物性食物，其中又以肉、魚、蛋、奶製品、豆類及穀類等食物為主要的來源。儘量避免攝取過量高磷食物及勿聽信偏方或來路不明的營養補充劑，可避免隱藏性磷的攝取，因為再多的藥物也無法完全處理之。

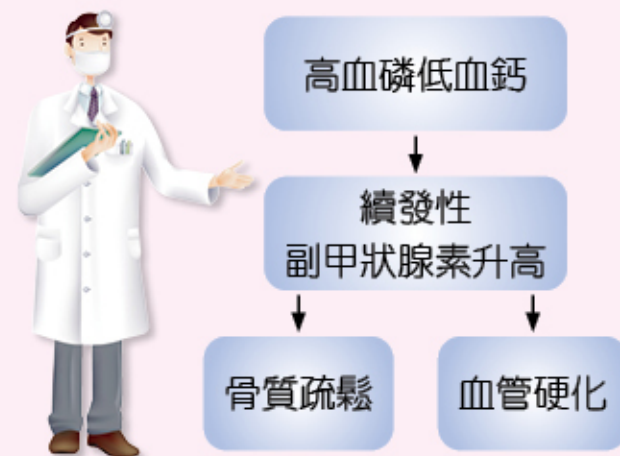
	適量選用	少吃或避免食用
主食類	白飯、饅頭、白吐司、白麵、菱角	麥片、薏仁、紅豆、綠豆、蓮子、糙米、胚芽米、麥粉、即食燕麥粥、牧草粉、五穀粉
肉、魚類	新鮮肉、魚、豬血、鴨血、草蝦	內臟類、紅蟳、蝦米
豆類	豆花、豆腐（皮）、豆漿、凍豆腐	黑豆、素火腿、素雞、雞蛋豆腐
蛋類	全蛋	魚卵、烏魚子
乳製品		優酪乳、鮮奶、養樂多、奶精、奶油球、羊乳片、起司、乳酪
加工調理品		肉乾、肉鬆、魚鬆、虱目魚丸、香腸、貢丸、加工餃類、培根(添加磷鹽)
零食、堅果類		花生、瓜子、健素糖、蠶豆、腰果、乳酸菌球、芝麻粉
嗜好性飲料		可樂、沙士、啤酒、三合一咖啡
調味料		咖哩粉、沙茶醬、芝麻醬
其他	腎病專用配方	卵磷脂

參考文獻：
衛生福利部食品藥物管理署(2024)．食品營養成分資料庫(新版)．2024年4月17日取自<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
林湘玲、高治圻、林彥仲、吳麥斯(2019)．慢性腎臟病骨病變：流行病學及新型降磷結合劑檸檬酸鐵．腎臟與透析，31(3)，108-111．

制定日期：2006年2月
修訂日期：2024年6月（第七版）
編碼：5736-單張-中文-296-07

④	③	②	①
3	2	1	

認識腎性骨病變



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：<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。

大家一起來認識腎臟功能有哪些：

1. 排泄體內廢物與水份。
2. 維持人體鈣、磷、鈉、鉀、等電解質平衡。
3. 分泌紅血球生成素：刺激骨髓製造紅血球。
4. 活化維生素D：維持骨頭的密度與健康。

◎什麼是腎性骨病變呢？

當腎臟功能退化至慢性腎臟病第4、5期時，容易導致血液中磷值增加鈣質減少，引發繼發性副甲狀腺功能亢進及腎臟合成活化維生素D減少，長期鈣、磷異常會導致慢性腎臟病骨病變。

◎發生腎性骨病變有哪些症狀？

包含骨骼疼痛、骨質疏鬆、肌肉無力、骨折、血管及組織異常鈣化等。

◎血中鈣磷不平衡引發次發性副甲狀腺素升高，會有哪些影響？

1. 副甲狀腺素升高，會縮短體內紅血球的壽命而造成貧血，且會減弱貧血用藥(EPO：紅血球生成素)的療效。

2. 免疫能力減弱及神經傳導的不正常。
3. 血管硬化，導致心臟血管疾病。
4. 骨骼病變，容易骨折。
5. 身上受傷處產生鈣化。
6. 皮膚癢。

◎如何得知鈣、磷不平衡？

由抽血檢驗鈣(正常值8.6~10.3mg/dL)、磷(正常值2.5~5.0mg/dL)數值異常。

◎如何預防腎性骨病變發生？

1. 避免高磷食物來減少磷質攝取量，請參考表(一)含磷食物放大鏡。
2. 服用藥物(磷結合劑包含：胃乳片、醋酸鈣或碳酸鈣等)減低食物中的磷質被腸道吸收。



服用胃乳片及碳酸鈣小秘訣：

需在三餐中咬碎與飯菜一起服用，如此食物中的磷質會先與藥物結合就不被腸道吸收了。

◎結論

當腎臟功能(正常值90~100%)剩下30%時開始執行含磷質食物的調整，並依醫囑服用磷結合劑，來減輕慢性腎臟病所引發的腎性骨病變。

自我評量(選擇題)

- () 1. 腎性骨病變是體內那些電解質不平衡？①鹽分②鈣磷③水分。
- () 2. 磷結合劑有效的服用方式為？①飯前服用②飯後服用③飯中咬碎服用。
- () 3. 下列何者是含磷較高的食物應避免？①花生、蛋黃②紅麴、糙米③素火腿、素雞④以上皆是。

請寫下您的問題：

