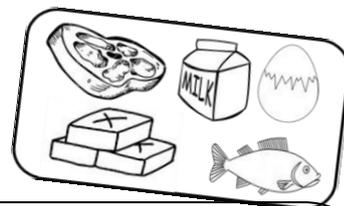




# 慢性腎衰竭飲食



## Q1：飲食控制有什麼好處？

當腎臟發生病變時，飲食控制可以減少含氮廢物產生，維持身體基本營養需求和電解質的平衡，以減緩腎臟功能衰退。控制飲食中的蛋白質量可減少尿毒的產生，但幾乎所有的食物都含有蛋白質，所以食用低蛋白飲食時，必須謹慎的選擇食物的種類及份量，而不是完全不吃含蛋白質的食物。

## Q2：慢性腎衰竭飲食須注意什麼？

1. 您每日建議攝取的蛋白質量為\_\_\_\_\_克。  
其中必須有 1/2~2/3 是來自高生理價值的蛋白質，例如：雞蛋、牛奶、肉類、魚類、黃豆製品。
2. 其餘的蛋白質量則由米、麵、玉米、蕃薯、芋頭、馬鈴薯、蔬菜、水果等生理價值較低的植物性來源供給。請依照營養師設計的份量，不可隨意食用。

下列食物所含的蛋白質生理價較低，較不建議食用。如：

- 麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。
- 青豆仁、黑豆、綠豆、紅豆、蠶豆等乾豆及其製品。
- 花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等堅果類。



## Q3：如何攝取足夠的熱量？

在限制蛋白質的原則下，米飯的攝取量受到限制，容易造成熱量攝取不足，所以必須由下列含熱量高且蛋白質極低的食物來補充身體所需的熱量。

1. 低蛋白澱粉及其製品：  
太白粉、玉米粉、蕃薯粉、綠豆粉、澄粉、藕粉、涼粉、冬粉、西谷米、粉條、粉圓、粉粿、脆圓、水晶餃、肉圓(皮)、低蛋白米粒、低蛋白麵條等，可製作成各種低蛋白點心(請參照低蛋白點心食譜)。
2. 各式透明糖類：  
冰糖、砂糖、水果糖、麥芽糖、蜂蜜等，可添加在食物、飲料、點心中。(糖尿病患者不宜食用)
3. 葡萄糖聚合物：  
糖飴、麥芽糊精(乾重每份 20 公克)等，亦可取代單糖類以補充熱量。(糖尿病患者請適量食用)。



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

### (續) Q3：如何攝取足夠的熱量？

#### 4. 市售食品：

仙草蜜、甜愛玉、珍珠圓、洋菜凍(菜燕)、香蕉飴(涼糕)、速食冬粉(不加調味包)、冬粉酥、桂圓白木耳。(糖尿病患者不宜食用)

#### 5. 植物性油脂：

大豆油、花生油、玉米油、橄欖油等，亦可產生熱量。



#### 6. 烹調小技巧：烹調時可採用油煎、拌入油脂或勾芡的方法，以增加熱量攝取。

### Q4：需要限鹽嗎？

1. 每日食鹽量，需依照醫師指示少吃或照常食用；若鹽份須限制，則醬油、味精、烏醋、沙茶醬等也要酌量使用，且應忌食任何罐頭、醃製品及各種加工食品，烹調時可用糖、白醋、蔥、薑、蒜、五香、花椒、香菜等來增加食物的風味及可口性。

2. 因食鹽替代物(例如：無鹽醬油、低鈉鹽、健康美味鹽)多以鉀鹽取代鈉鹽，儘量不要食用食鹽替代物。



### Q5：我還需要注意什麼？

1. 若須配合限鉀飲食，則應減少攝取含鉀高的蔬菜、水果類。蔬菜類可先以熱水燙過，撈起，再用油炒或油拌，以減少鉀的攝取量。(請參照低鉀飲食衛教單張)

2. 若須配合限磷飲食，請參照低磷飲食衛教單張。

3. 若尿量正常，則每日水份攝取量不受限制；若須限水，則每日可攝取水量(包括飲水、飲料、湯汁、水果、食物中所含的水份等)，須以病患前一天(24小時)的尿量再加上 500~700 毫升的水份來估計。

4. 所有維生素及礦物質...等營養補充品，皆需要經過醫師詳細評估，不要隨意補充。

5. 禁食楊桃及楊桃製品。



★個人化飲食份量建議，請搭配食物份量表一同使用★



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051

馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂