

保腎飲食



建佑醫院 護理部 衛教小組
關心您的健康

定義/目的

腎功能變差時無法將廢物排出體外，蓄積體內會引起中毒的現象（尿毒症），故針對飲食中的蛋白質、鈉、磷、鉀加以調整可減緩腎臟衰退及減輕臨床症狀。

飲食原則



1. 當醫生告訴您腎功能變

差時，控制飲食中的蛋白質（0.6-0.8公克/公斤體重/每天【實際限制量因人而異，請諮詢營養師】）可以減緩腎臟衰退。

2. 飲食中必須有一半以上是來自於**高生理價蛋白質**，避免選擇低生理價蛋白質。

3. 足夠的熱量能避免消耗自體肌肉而產生更多廢物，**以低蛋白點心補充**，例如：**冬粉、粉條、米苔目、蓮藕粉、西谷米等**，**糖尿病患者可配合代糖使用**。

4. 體內水分過多會導致肺部積水及四肢積水，可藉由每日秤量體重來監測。



5. 勿聽信他人或攝取來源不明的草藥，如馬兜鈴、廣防己、關木通、天仙藤和青木香……等。



適量限制蛋白質攝取 補充足夠的熱量

飲食評估計劃日期：_____

身高：_____公分；體重：_____公斤

理想體重：__公斤；調整體重：__公斤

每日熱量需求：_____大卡

- ★各類食物中或多或少皆含有蛋白質，請依營養師建議攝取份量食用。

奶類減量

- ★一般奶類富含蛋白質與磷：需適量限制，全脂牛奶富含飽和脂肪，不利於血脂控制。

- ★目前市面上有低蛋白奶粉和低電解質配方奶，需依營養師建議使用。

*每天攝取_____杯牛奶

一杯低脂牛奶



豆魚肉蛋類減量

僅有的蛋白質要選擇優質蛋白質為來源，並依營養師建議量攝取。

- ★挑選優質蛋白質：含所有必須胺基酸。

動物性蛋白質：魚肉、瘦肉、蛋類。

植物性蛋白質：黃豆類(豆腐、豆包、豆腸、豆干、豆漿)。

- ★避免低生理價蛋白質

除了黃豆類之外的植物性蛋白質如：

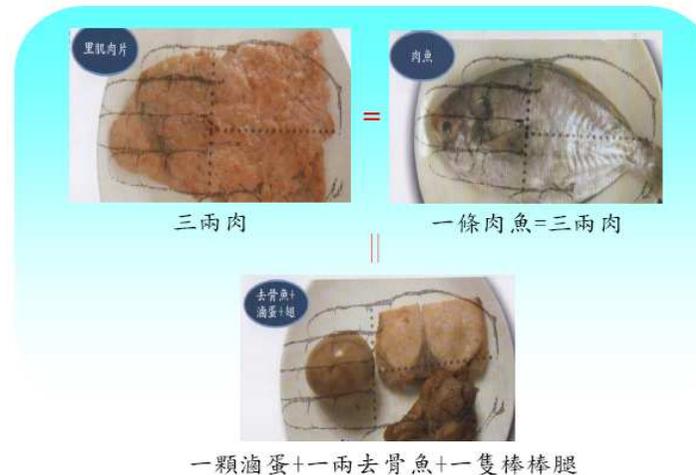
麵筋製品(麵腸、麵輪、麵筋泡、烤麩)

*每餐攝取_____兩豆魚肉蛋類

豆魚肉蛋類(每份含蛋白質7克)



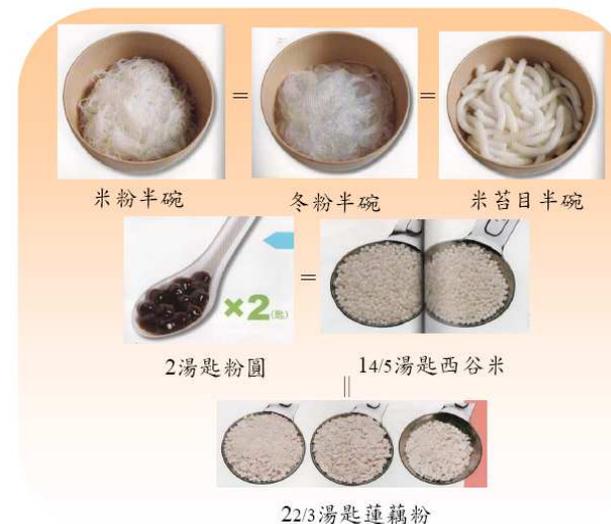
市售便當



補充足夠的熱量，配合代糖使用

*每天補充_____份低氮澱粉

低氮澱粉



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組

衛教組 0991214 修訂