

## 腎病患者飲食規則

### Principles of Renal Diet

腎病患者飲食規則是特別為患有腎臟疾病人仕而提供。正常的腎臟將體內的廢物，多餘的水分和物質清除，然後變成尿液。慢性腎病是因腎臟受損而逐漸失去其功能。遵從腎病飲食的規則可緩慢對腎臟的損傷，並防止廢物和液體在體內積聚。由於每個人的腎功能和治療方法都不一樣，因此，由您的醫生或營養師為您設計一套適合您個人需求的膳食計劃是非常重要的。一般來說，腎病飲食需要限制含大量磷，鈉，鉀，蛋白質和流質的食物。

#### 磷

磷是一種礦物質，包含在許多食物中。如果身體含過多磷質，可令骨骼的鈣質流失，導致骨折或骨骼疾病。

\*一般來說，每日磷摄入量應保持在1000mg毫克以下。請參閱下圖：

限制：
牛奶，可樂。
酸奶，乳酪(芝士)，豆腐，肉類。
糙米，全穀物食品。
乾豆類和豌豆，堅果和種子，巧克力，加工食品。

#### 鈉

鈉是一種礦物質，包含在鹽和許多其他食物中。由於腎臟失去清除廢物和液體的功能，過多的鈉攝入量會導致身體積水，引致口渴，腫脹，高血壓，中風和充血性心力衰竭。

\*一般來說，每日鈉攝入量應保持在2000mg毫克以下；最好選擇每份不超過300mg毫克鈉的產品。

請參閱下圖：

選擇	限制
新鮮和未加工的食物。	醃製肉類如午餐肉，香腸，熱狗，火腿，煙肉(培根)，鹹魚，罐頭食品，即食麵，乳酪(芝士)和大多數的加工食品。
檸檬汁，醋，蔥，姜，大蒜，莞茜，咖哩粉，五香粉，八角或其他新鮮香料。	高鈉調味料如醬油，蠔油，燒烤醬，雞粉，番茄醬，魚露，味精，豆豉，辣椒醬，豆板醬，蝦醬，腐乳。
“少鈉 reduced sodium”，“低鈉 low sodium”或“無添加鹽 no salt added”的罐頭/加工食品。	食鹽，海鹽，大蒜鹽和任何其他含調味的鹽。 *注意：不推薦用代鹽因它含高鉀成份

## 鉀

鉀是一種礦物質，主要包含在水果，蔬菜，牛奶和肉類。過多鉀會導致心跳不正常，甚至心臟病發作。

\*一般來說，每日鉀攝入量應保持在2000mg毫克以下。（每天約1-2個小水果和1-2杯蔬菜）請參閱下圖：

選擇	限制
水果和果汁 - 蘋果，莓果，櫻桃，葡萄，荔枝，桃子，梨，菠蘿，橘，西瓜。	水果和果汁 - 杏，牛油果，香蕉，哈密瓜，棗，榴蓮，無花果，西柚，蜜瓜，奇異果，芒果，桃駁李，橙，木瓜，柿子，石榴，西梅，葡萄乾和其他乾果。
蔬菜 - 白菜，豆芽，青紅椒，捲心菜，胡蘿蔔，椰菜花，芹菜，玉米，黃瓜，茄子，四季豆，生菜，蘑菇，秋葵，洋蔥，蘿蔔，意大利瓜。	蔬菜 - 甜菜，苦瓜，西蘭花，菜芯，蓮藕，馬鈴薯，南瓜，菠菜，通菜，蕃薯，芋頭，番茄，西洋菜。
	其他食品 - 雞，魚，海鮮，肉類，乾豆類，堅果，豆漿，牛奶，酸奶，代鹽。

## 蛋白質

肉類，家禽，海鮮，奶製品和雞蛋含高質量蛋白質。蛋白質有助於維持肌肉質量，抵抗感染和修復身體組織，但蛋白質過多會產生大量的廢物。

\*一般來說，每日蛋白質攝入量應保持50gm克以下

3安士肉類，禽類或海鮮= 21gm克蛋白質；8安士牛奶= 8gm克蛋白質

## 流質

流質包括湯，粥，水，茶，咖啡，牛奶，豆漿，果汁，汽水，含大量水份的水果如西瓜。流質過多會導致腫脹，高血壓，心力衰竭或呼吸急促。欲減少口渴，應少吃鹽和高鈉

食物，咀嚼無糖口香糖 (sugarless gum) 或含小冰塊，無糖糖果 (sugarless candy) 或吸吮檸檬。

\*一般來說，每日流質攝入量應保持在6杯以下（一杯= 8安士）

如果您也是糖尿病患者，您可能需要限制飲食中的碳水化合物（澱粉和糖）份量。由於有多類食物限制，您的醫生可能會開多種維他命及礦物質丸給您服用。

如欲參考有關食品中磷，鈉，鉀和蛋白質含量的資料：

<http://www.cchrhealth.org/food-and-nutrition/> (英文)

<http://www.cchrhealth.org/taiwan/%e9%a3%9f%e7%89%a9%e5%8f%8a%e7%87%9f%e9%a4%8a/> (中文)