

# 慢性腎病飲食手冊

慢性腎病患者請勿食用  
全穀根莖類及堅果種子  
類等高磷及高鉀食物



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

# 目 錄

飲食治療基本資料表	1
壹、說明	2
一、什麼是「腎功能不全」？	2
二、什麼是尿毒症？	2
三、尿毒症為什麼需要洗腎？	2
四、為什麼需要飲食控制	2
貳、飲食治療的原則	3
一、如何限制蛋白質	3
二、如何補充足夠的熱量	3
三、如何限制鉀離子	4
四、如何限制鈉離子	5
五、如何限制磷	7
六、如何限制水份	8
參、每日飲食計畫表	9
肆、點心食譜	11
一、甜點類	14
二、蒸、煮、炒、涼拌類	16
三、油煎、油炸類	17
伍、患者常見問題回答	18
陸、諮詢服務電話	21

## 飲食治療基本資料

姓名		性別		年齡	
身高		體重		理想體重	
治療方法					
日期					
生化檢驗資料	尿素氮				
	肌酸酐				
	尿酸				
	鈉				
	鉀				
	磷				
每日營養需要量	蛋白質	克			
	熱量	仟卡			
	鹽				
	飲食量				
營養師					

# 壹、說明

## 一、什麼是「腎功能不全」？

飲食中的蛋白質，被身體利用後，剩下無法利用的尿素、尿酸等含氮廢物，加上體內過多的鈉、鉀、磷等都必須從腎臟排泄出去，當腎臟排泄廢物的功能降到 30% 以下時稱為「腎功能不全」，此時血液中含氮廢物如尿素、尿酸等開始累積起來，但排尿量仍為正常。

## 二、什麼是尿毒症？

當腎臟功能降到 10% 以下時，稱為「尿毒症」，此時血中含氮廢物大量存在，出現噁心、嘔吐、全身疲倦、食慾降低等症狀，嚴重的因肺積水或心衰竭而造成呼吸困難等，排尿量可能減少。

## 三、尿毒症為什麼需要洗腎？

洗腎是利用透析器代替喪失功能的腎臟，將體內代謝產生的含氮廢物排出，以維持正常的生理狀態，延續生命。

## 四、為什麼需要飲食控制

- (一) 減少代謝廢物聚積體內，減輕毒症狀。
- (二) 供給必需的營養素。

## 貳、飲食治療的原則

腎功能不全與尿毒症的飲食控制，依病情需要而定。

- 限制蛋白質
- 限制鈉離子
- 限制鉀離子
- 限制磷
- 限制水份

### 一、如何限制蛋白質？

(一) 可食蛋白質中 2/3 由高生理價值蛋白質：牛奶、蛋類、雞、鴨、魚、肉供給。

黃豆製品：豆腐、豆干、豆漿。

(二) 1/3 由低生理價值的植物性蛋白質：米飯、麵粉製品(麵包、饅頭、餅乾、麵條)、玉米、蕃薯、芋頭、馬鈴薯、蔬菜供給。

請依營養師設計之份量，不可隨意食用。

(三) 含豐富的低生理價值的植物性蛋白質食物宜限制食用：如核果類：瓜子、核桃、腰果、花生、栗子。

麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩。

豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、毛豆、豌豆仁。

### 二、如何補充足夠的熱量

在限制蛋白質原則下，米飯類的攝取量受到限制容易造成熱量不足，身體會日漸消瘦，抵抗力差，所以必須多

食用下列含熱量高而蛋白質極低的食物，以補充身體所需的熱量，如：

- (一) 糖類：白糖、冰糖、蜂蜜、水果糖、糖飴或粉飴(葡萄糖聚合物)等，添加在食物、飲料、點心中。
- (二) 植物性油脂：沙拉油、花生油、玉米油等，烹調時多用些油，或適量用油炸、油煎。
- (三) 低蛋白澱粉類：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉皮、西谷米、粉圓等，製作各種可口的點心。(食譜附於後，請參考)

### 三、如何限制鉀離子

鉀廣泛存在於肉類、深綠色蔬菜水果中，腎功能不全時，無法將多餘的鉀離子排出，造成血鉀過高，心律不整、心臟衰竭。

- (一) 青菜攝取量 **半碗↑** / 每餐 (少選擇含鉀高的蔬菜如蕃茄、芹菜、芥菜、紅蘿蔔、竹筍，並且避免生食) 血鉀經常過高者，蔬菜可利用滾水燙 3 分鐘後撈起，去掉菜汁再用油炒油拌，以減少鉀的攝食量。
- (二) 水果攝取量 **2 碗** / 天 (**絕對不可食用楊桃**、少選擇含鉀高的水果如桃子、木瓜、美濃瓜、草莓、釋迦、奇異果、聖女蕃茄)。
- (三) 山藥、南瓜、皇帝豆為高鉀的全穀根莖類，不宜多吃。

## 四、如何限制鈉離子

鈉是食鹽的主要成份，並富含於醬油、味精、蕃茄醬、烏醋、味增等調味中，腎功能不全時，無法將體內過多的鈉離子排出，造成高血壓、水腫、肺積水，增加心臟負擔，日久容易導致心衰竭。

### (一) 食物選擇

食用種類	天然食品 (可選擇)	加工食品 (少選擇)
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品	乳酪
肉、魚蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類	(1) 加鹽或燻製的食品： 中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 (2) 罐製食品、肉醬、肉燥、各種魚罐頭。 (3) 速食品及其他成品：如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
主食類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食	鹹麵包、蘇打餅乾、甜鹹餅乾、蛋糕、蛋捲、奶酥等西點。 麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。



食用種類	天然食品 (可選擇)	加工食品 (少選擇)
水果類	新鮮水果	(1) 乾果類，如蜜餞、脫水水果。 (2) 各種罐頭水果，及加工果汁如蕃茄汁等。 (3) 果汁粉。
蔬菜類	新鮮蔬菜 (芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜等含鈉量較高，不宜大量食用)	(1) 醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪里紅、蘿蔔干、筍干等。 (2) 冷凍蔬菜，如碗豆莢、青豆仁等。 (3) 加工蔬菜汁、玉米醬，及各種加鹽的蔬菜罐頭。
油脂類	植物油、如沙拉油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜酌量食用	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋等
其他	太白粉	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、炸洋芋片、爆米花、米果、油炸粉、運動飲料、碳酸飲料 (如汽水、可樂)

## (二) 每日可食用鹽量\_\_\_\_公克 (約\_\_\_\_茶匙)

\* 其他調味品與食鹽代換量參考：

- 1 公克鹽 = 6 西西醬油 (11/5 茶匙)
- = 3 公克味精 (1 平茶匙)
- = 5 西西黑醋 (1 茶匙)

## (三) 注意事項

- 低鈉飲食因用鹽須限制，食物較易淡而無味，建議可採下列烹調方法如：  
糖醋法：放些白糖、白醋，或添加蔥、薑、蒜、五香、肉桂、花椒、香菜、檸檬等使食物有其他風味，或用蒸、燉法，保持肉類鮮味，增加食物可口性。
- 市售的低鈉鹽、低鹽醬油 (薄鹽醬油)，是以鉀取代鈉，慢性腎衰竭、尿毒症患者不宜常常食用。
- 內臟類 (如肝、肫、腰子、心、腦等)，部份海鮮類 (蝦、蛤、蚌、牡蠣、蟹等) 不但含鈉高，膽固醇也高，不宜常常使用。
- 低鈉飲食非無鈉飲食，故不可完全不吃鹽。

## 五、如何限制磷

磷廣泛存在於食物中，含量較多的如：酵母 (健素糖)、內臟、全穀類 (糙米、全麥麵包)、豆類、堅果類、蛋黃、肉類、奶類。

- 服用磷結合劑 (氫氧化鋁片或碳酸鈣片) 可以減少磷的吸收，但服用時應咬碎和食物混合咀嚼，充份混合，才可發揮降磷作用。

## 六、如何限制水份

尿毒症患者，其尿量往往比以前減少了許多，若鹽份和水份攝取過多，易造成過多水份堆積在體內，增加心臟的負擔，導致水腫、腹水、心衰竭。

(一) 避免喝過多湯汁、飲料、稀飯及爛麵並配合限鈉飲食。

(二) 試用下列方法解渴：

- 用水漱口，再將水吐出。
- 夏天可以口含冰塊再吐出。
- 嚼清涼口香糖。
- 安排生活避免因空閒而多喝水。
- 定期洗腎之患者可準備一台體重磅秤，每日固定時間稱體重，每天增加一公斤以內為佳。

## 參、每日飲食計畫：您每日的熱量需要量

蛋白質\_\_\_\_\_公克      熱量\_\_\_\_\_仟卡

餐 別 種 類	每日 建議 份量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點	其他
奶 類								
主食類	份	份		份		份		
肉 類 豆製品	份	份		份		份		
水 果	份			份		份		
低蛋白 點 心	份							
蔬 菜	每餐半碗 血鉀高者，須將蔬菜以滾水燙過 3 分鐘後，撈起去掉菜汁再用油拌或油炒。							
烹 調 植物油	份	份		份		份		

※需攝取適當的低蛋白澱粉點心，避免體重迅速下降 (體重減輕勿超過 1 公斤 / 週)

## 簡易食物代換量

食物種類	份量
主食類 (1份)	= 1/3 碗飯 = 2/3 碗稀飯 = 2/5 碗麵 = 4/5 小餐包 = 2.5 張水餃皮 = 半片去邊土司 = 1/5 個饅頭
主食類 (2份)	= 2/3 碗飯 = 1 1/3 碗稀飯 = 4/5 碗麵 = 1 2/3 小餐包 = 5 張水餃皮 = 1 片去邊土司 = 2/5 個饅頭
主食類 (3份)	= 1 碗飯 = 2 碗稀飯 = 1 1/5 碗麵 = 2.5 小餐包 = 7 張水餃皮 = 1.5 片去邊土司 = 3/5 個饅頭
肉類 (1份)	= 1 兩瘦肉 (雞、豬、鴨、魚、牛、羊、海產) = 肉絲或肉末 2 湯匙 = 1 塊傳統豆腐 = 2 塊豆干 = 260 c.c. 豆漿 = 1 個雞蛋 = 2 個蛋白
水果 (1份)	= 蘋果 (中) 1 個 = 水梨 (中) 1 個 = 葡萄柚 1/2 個 = 蓮霧 2 個 = 葡萄 8 個 = 李子 4 個 = 西瓜 1 碗 = 鳳梨 2/3 碗 = 櫻桃 9 個
奶類 (1份)	= 鮮奶 1 盒 (240 c.c.) = 3 湯匙低脂奶粉

## 肆、點心食譜

此點心食譜主要以低蛋白、高熱量為原則。為方便製作以 1 份為設計單位，每份點心平均熱量為 240 大卡，請與營養師商量您每日應該補充的點心份數。

低蛋白澱粉食品特性乃含極少量或不含蛋白質、煮熟後呈透明黏稠狀，平日常見的有太白粉、蕃薯粉、玉米粉、蓮藕粉、冬粉、西谷米、粉圓、涼粉、粉條、澄粉等，可於一般雜貨店或超級市場購得，較特殊如糖飴、粉飴等可至醫院或一般藥局購買。



圖一



圖二

1 份簡易點心製備 = 7 湯匙糖飴 (粉飴)

直接加入溫水或牛奶中沖調即可

## 低蛋白點心

### 一、粉角：



生重 (公克)	熟重 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
70 (約半碗)	100 (約 6 分滿)	240	0.4

### 二、冬粉



生重 (公克)	熟重 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
70 (1 束半)	270 (1 碗)	240	0.06

### 三、西谷米



生重 (公克)	熟重 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
70	180 (約 8 分滿)	240	0.35

### 四、藕粉：



生重 (公克)	熟重 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
70	600	240	0.3

### 五、粉飴：



生重 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)
65	240	0.1



## 六、其它甜點類 (沖食類)

項目	材料／1份	成品圖例
藕粉羹	糖飴 30 公克 (或粉飴) 藕粉 30 公克 糖 15 公克	
杏仁豆腐	杏仁霜 5 公克 糖 30 公克 糖飴 30 公克 (或粉飴) 洋菜少許	
仙草蜜	仙草 30 公克 糖飴 40 公克 (或粉飴) 糖 15 公克	
西米布丁	糖飴 20 公克 (或粉飴) 西谷米 30 公克 洋菜少許 糖 20 公克	
蜜圓仔	櫻桃少量 糖飴 15 公克 (或粉飴) 糖 20 公克 地瓜絲 30 公克 粉圓 3 湯匙	

※備註：血糖高者請使用代糖。

項目	材料／1份	成品圖例
果汁西谷米	糖飴 20 公克 (或粉飴) 糖 15 公克 甜果汁 20 c.c. 西谷米 30 公克	
銀耳福圓湯	糖飴 40 公克 (或粉飴) 白木耳 5 公克 糖 15 公克 桂圓乾 3 公克 脆圓 30 公克	

## 七、蒸、煮、炒、涼拌類

項目	材料／1份	成品圖例	作法
藕 飴	糖飴 20 公克 藕粉 30 公克 香蕉油少許 糖 20 公克		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 太白粉炒 10-20 分鐘舖於盤上</li> <li>2. 藕粉、糖飴及糖加水攪勻蒸熟呈透明塊狀</li> <li>3. 冷卻切成小塊外裹以炒熟的太白粉即成</li> </ol>
碗 粿	地瓜粉 30 公克 瘦肉片 10 公克 蝦米 1/3 兩 香菇 1 朵 油 10 公克 紅蔥頭少許		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瘦肉片、蝦米、紅蔥頭、香菇切碎加油</li> <li>2. 地瓜粉加水調成濃稠狀加入上述材料混合均勻</li> <li>3. 分裝至小碗中蒸 5-6 分鐘。</li> <li>4. 將蔥、薑、蒜剁碎加醬油、糖、醋供沾食。</li> </ol>
炒 冬 粉	冬粉 30 公克 油 15 公克 高麗菜少許 木耳少許 胡蘿蔔少許 蔥少許		冬粉亦可用粉皮替代

## 八、油煎、油炸類

項目	材料／1份	成品圖例	作法
蔥花煎餅	澄粉 20 公克 太白粉 2 公克 油 15 公克 蔥少許		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 澄粉、太白粉加水調勻打 1 個蛋及蔥花，芹菜末再拌勻。</li> <li>2. 鍋內油燒熱，倒入上述材料煎成薄餅 3 張。 可將薄餅切絲加高麗菜合炒成炒餅。</li> </ol>
蘿蔔糕	地瓜粉 15 公克 太白粉 30 公克 沙拉油 10 公克 白蘿蔔少許 紅蔥頭少許		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將紅蔥頭切碎爆香後，加入切絲的白蘿蔔炒熟調味。</li> <li>2. 地瓜粉、太白粉拌勻後，將 (1) 料倒入拌勻，倒入平盤後置鍋中蒸熟。</li> <li>3. 蒸熟的蘿蔔糕切小塊煎至微焦黃供食。</li> </ol>

## 伍、患者常見問題回答

問一：素食者，飲食上應如何配合？

答：罹患尿毒症的素食者，最好是蛋奶素，(即可以吃雞蛋和牛奶的素食)，及每日必定吃一個雞蛋和 1 份牛奶，以黃豆製品 (如豆腐、豆干等) 代替可食的肉類量，若您是全素 (即只吃黃豆製品，不能吃雞蛋及牛奶的素食)，請您為了疾病需要，改變為蛋奶素，使身體獲得基本的高生理價值蛋白質。

問二：洗腎次數愈多，飲食愈自由？

答：是的。在食物的攝取量上，可隨洗腎次數的增加而增加，但不是無限制的隨意亂吃。必須配合個人實際的生理狀態，如若血鉀過高，仍必須限制鉀的攝取，若血壓過高，仍必須限制鈉 (鹽) 的攝取等。

問三：若飲水量須受限制，如何避免攝取過多的少分？口渴怎麼辦？

答：應避免①常吃稀飯②喝過多的湯汁③吃吸水多的低蛋白點心 (如藕粉、太白粉)④配合限制鹽的攝入或利用食物中的水，順便吃藥。以上方式都可減少不必要的水份的食入。口渴時可嘗試下列方法解渴：  
①用水漱口，再將水吐出②夏天可含冰塊③吃口香糖。

問四：茶、咖啡可以喝嗎？

答：茶葉中含鉀過高，若鉀及水份須受限制時，請禁喝濃茶，若有喝茶習慣者，也請用淡茶且限量。咖啡亦同。

問五：不吃牛奶、蛋、肉類等高蛋白質食物，則尿毒(BUN) 就會降低？

答：不會的。尿毒症患者，每日必須有一定量的蛋白質攝入，(尤其是高生理價值的蛋、牛奶、肉類) 以供給每日體內基本的需要，若不吃蛋、牛奶、肉類等高蛋白質食物，而熱量又攝取不足時，會將體內的蛋白質如肌肉蛋白、內臟蛋白等消耗，使尿毒升高，且身體會日漸消瘦，抵抗力變弱。

問六：市售的低鹽醬油 (薄鹽醬油)，可以食用嗎？

答：低鹽醬油是鉀代替鹽中的鈉，若須限制鉀者，則不宜食用。尿毒症患者多半容易血鉀過高，故請勿食用。

問七：人參、當歸可以吃嗎？

答：人參、當歸對尿毒症的改善沒有任何神奇的效果。

問八：食慾不好，胃口差，吃不下東西，怎麼辦？

- 答：1. 能用的調味品儘量用，多用酸甜法，可以開胃，  
改變烹調方法，如煎、炸、紅燒等以增加食物的  
色、香、味。
2. 練習自己下廚。
3. 創造和諧的用餐環境。
4. 為了自己的身體，有時也得勉強自己進食。

## 陸、諮詢服務電話

基隆院區 (02) 24313131 轉 2323

上午 09:00~12:00，下午 2:00~4:30

台北院區 (02) 27135211 轉 3564

上午 09:00~11:30，下午 2:00~4:30

林口院區 (03) 3281200 轉 2451

上午 09:00~12:00，下午 2:00~4:30

桃園院區 (03) 3196200 轉 2082

上午 09:00~12:00，下午 2:00~4:30

雲林院區 (05) 6915151 轉 2111、3180

上午 09:00~12:00，下午 2:00~4:30

嘉義院區 (05) 3621000 轉 2101

上午 09:00~12:00，下午 2:00~4:30

高雄院區 (07) 7317123 轉 8425、8426

上午 09:00~12:00，下午 2:00~4:30

長庚紀念醫院 L409 32K 106.03

<http://www.cgmh.org.tw>