

慢性腎臟病的飲食 (台灣腎臟醫學會)

- 一、低蛋白：**腎臟病患者攝取過多蛋白質可能會加速病情的惡化，建議每天攝取 2 至 4 兩的肉類，並參照營養師的飲食計畫。例如以下的食物可以符合低蛋白又有足夠的熱量—粉圓、冬粉、太白粉、玉米粉、砂糖、果糖、蜂蜜、沙拉油、橄欖油等。
- 二、低磷：**避免攝取含磷高的食物，例如內臟類、優酪乳和起司的乳製品類、糙米和全麥的全穀類、花生和核桃的堅果類，以及可樂、蛋黃、卵磷脂、冰淇淋等。少量食用鮮奶和補體素等。可以多選用新鮮肉品，少喝大骨湯。
- 三、低鉀：**禁食楊桃、低鈉(代)鹽、無鹽醬油。少量食用哈密瓜、木瓜、香蕉、柳丁、草莓、蕃茄、芭樂等水果，紫菜、木耳、菠菜、莧菜等蔬菜，以及巧克力、藥膳湯、咖啡、茶、雞精、運動飲料等。蔬菜可用滾水燙過後再料理，避免菜湯和生菜。不喝濃縮果汁及肉湯，多喝白開水。
- 四、低鹽：**禁高鹽份的食物，例如醃燻食品、滷製食品(酸菜、泡菜、香腸、鹹蛋、燻雞);禁食罐頭食品(醬瓜、豆腐乳、沙茶醬、鮭魚);禁食加鹽冷凍蔬菜。減少食用胡蘿蔔、海帶、紫菜、芹菜。外食可用熱開水過濾多餘的鹽份，不要添加其它調味料(胡椒鹽、辣椒)，也不要喝湯。可使用糖、醋、酒、蔥、薑、蒜來烹調食物，增加食物可口。
- 五、水分攝取：**慢性腎臟病患者(特別是第四或第五階段) 如果有少尿現象，則每日攝取的水量，需以前一天的尿量加上 500-700 c.c. 為上限，或是以每日體重變化不超過 0.5 公斤，不水腫為原則。