

附 錄：

◎高鉀飲食

蔬菜類	莧菜、菠菜、空心菜、紅鳳菜、綠花椰菜、紫菜(乾) 海帶(乾)榨菜、筍干、大番茄
水果類	香蕉、奇異果、美濃瓜、哈密瓜、小番茄、木瓜、硬柿、 釋迦、各種水果乾
零 食 飲 料	巧克力、咖啡、運動飲料、果汁、堅果類
湯 汁	肉湯、菜湯、雞精、牛肉精、人蔘精、中草藥、燉品

◎楊桃會造成透析病人不明原因的神經反應，切勿食用

* 腹模透析：

1. 熱 量：透析時會從透析液中多吸收熱量，所以熱量攝取應減少。
2. 蛋 白 質：腹膜透析會造成蛋白質流失，所以攝取量必須增加（每天約6兩肉、魚、豆、蛋類）。
3. 鈉、鉀及水份：攝取量較自由，只要調整以控制水腫及電解質的不平衡即可。
4. 其 他：依照血液透析之原則。



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0003 (2)

20X20cm 2016.03印製 2016.02修訂

透析飲食



 義大醫療財團法人 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

透析飲食

一般原則

透析一般可分成血液透析及腹膜透析，透析後飲食仍需控制，但限制不如透析前嚴格。

* 血液透析：

1. 適量蛋白質：

- (1) 每天約4-7份(兩)肉、魚、豆、蛋類。
- (2) 少吃麵筋類製品。

2. 限水：每次透析前體重不要大於乾體重的5%。

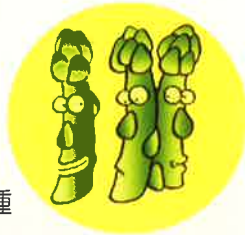
- (1) 每日總攝取水量需前一天(24小時)尿量，再加上500-700毫升的水份來估算。
- (2) 解渴方式：
 - 含冰塊(限量)
 - 咀嚼清涼口香糖
 - 生水漱口、勿吞下
 - 利用檸檬片來刺激唾液分泌。

3. 若需限制鹽分：

- (1) 避免任何罐頭加工品、醃漬品。每日可用鹽量、調味品(味精、醬油、味增、沙茶醬、辣椒醬、番茄醬、烏醋)等用量應做控制。
- (2) 多利用蔥、薑、蒜、五香、肉桂、花椒、芹菜、香菜、檸檬等配料增加食物風味。

4. 若需限鉀：

- (1) 少吃高鉀食物：如濃縮肉汁、運動飲料、中藥湯汁、雞精、咖啡、茶、各種果汁。
- (2) 蔬菜洗過切後，滾水川燙後撈起再炒或油拌，降低鉀攝取量。



- (3) 適量攝取中、低鉀含量的水果，避免攝取高鉀水果。

【市售低鹽醬油(薄鹽醬油、代鹽)，是以鉀取代部分鈉，不宜任意食用】

5. 限磷

高磷的食物應避免食用：如內臟類、乾豆類、堅果類、全穀類、卵黃類、酵母類、乳製品等，進食時需正確使用磷結合劑。

6. 鈣質及維生素D3

為預防或延緩骨質病變，鈣質與維生素D3攝取應加以調整，但一般高鈣食物(如牛奶及奶製品)通常含磷量也高，所以鈣補充可能需由食物以外來供應；而補充活性維生素D3可以幫助鈣質吸收。

7. 鐵質

透析病人因紅血球生成素無法合成，加上體內廢棄物堆積，會增加紅血球的破壞，所以當給予紅血球生成素同時必須有足夠的鐵離子攝取才能使紅血球增加。

8. 維生素

透析病人常因飲食限制或疾病代謝造成水溶性維生素缺乏，尤其是維生素B群，所以適當補充B群及葉酸是必要的，此外葉酸又有預防貧血的效用。