

慢性腎臟疾病

……讓 **營養照護**

—— 守護您的健康



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

807高雄市三民區自由一路100號
No.100, Tzyou 1st Road Kaohsiung 807, Taiwan

總機電話：07-3121101

營養衛教室：轉7790・7791

腎臟衛教室：轉7773・7902

語音掛號專線：07-3208181

07-3218753 (24小時服務)

人工掛號專線：07-3212831

製訂:2013/10/17

修訂:2018/12/27

審閱:2020/01/10

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

腎臟內科 營養部 編製

本手冊由行政院衛生署國民健康局「腎臟保健推廣機構」設置經費贊助

本衛教手冊由高醫營養師群編制 指導/贊助單位：高醫腎臟內科 國民健康局



您的基本資料

姓名：_____

病歷號碼：_____

初次照會：_____年____月____日

性別：男 女

出生日期：_____年____月____日____歲

理想體重：_____公斤

診別	初診	複診	複診	複診	複診
日期					
身高(公分)					
體重(公斤)					
建議蛋白質(克/日)					
建議熱量(大卡/日)					

目錄

頁數

慢性腎臟疾病飲食重要原則.....	01
飲食如何適量限制蛋白質.....	02~05
飲食計劃.....	06
簡易食物代換表.....	07~08
一日的飲食建議內容.....	09
限制鉀離子飲食原則.....	10~11
限制鈉離子飲食原則.....	12~13
限制磷離子飲食原則.....	14~15
控制水分攝取.....	16~17
低蛋白健康營養餐.....	18~22
備忘錄.....	23~25

慢性腎臟疾病飲食重要原則

適量限制蛋白質攝取 補充足夠的熱量

適量限制蛋白質的攝取

- ★目的：避免產生過多含氮廢物，而增加腎臟負擔
- ★原因：含蛋白質的食物在人體代謝後，會產生含氮廢物（具毒性），此廢物須經由腎臟排出體外，當腎臟產生病變時，減少飲食中蛋白質的攝取，相對的可以減少含氮廢物的產生，而進一步減輕腎臟的負擔，延緩腎臟功能的惡化

足夠熱量補充之重要性

- ★目的：避免身體內蛋白質的分解及確保蛋白質的利用，增強體力。
- ★原因：在限制蛋白質食物的攝取之下，熱量不足會引起身體蛋白質分解，增加含氮廢物的產生。



飲食如何適量限制蛋白質

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。
全脂奶富含飽和脂肪：不利於血脂控制。
- ★目前有商業低蛋白、低電解質配方奶可依營養師建議攝取量食用

魚肉豆蛋類減量

僅有的蛋白質,要選擇優質蛋白質為來源,並依營養師建議攝取量食用。

- ★挑選優質蛋白質：含所有必須胺基酸之食物例如：
動物性蛋白質：魚肉、瘦肉類、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例如：
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、烤麩等)。

五穀根莖類的選擇

- ★米食類優於麵食類(米食類蛋白質含量較低)。
- ★避免低生理價蛋白質含量較多的五穀根莖類。
避免食用：綠豆、紅豆、豌豆仁、皇帝豆、薏仁、蓮子等



優質選擇



避免選擇





補充足夠的熱量

利用不含蛋白質之醣類食物及油脂，補充足夠熱量，如下：

- ★純澱粉類(低氮澱粉類)：
 - 冬粉、粉皮、粉板、西谷米、藕粉、太白粉、玉米粉，蕃薯粉(小粉圓、粉條、粉粿、蕃薯圓、藕圓)。
 - 市售商業產品：益富糖飴、三多粉飴。
- ★純糖類(糖尿病患者避免食用或學習如何代換)：白糖、冰糖、蜂蜜、果糖等。
- ★植物油(植物油建議交替使用)：橄欖油、葵花油、大豆沙拉油、紅花子油、芝麻油、芥花油、花生油、玉米油等植物油。



攝取足夠維生素及適量礦物質

- ★蔬菜、水果適量的攝取，可獲得適量之維生素及礦物質。
- ★某些蔬菜類植物性蛋白質含量高，須適量限制，下：
 - 菇類(香菇、鮑魚菇、金針菇等)、芽菜類(黃豆芽)
 - 、豆莢類(菜豆、四季豆、豌豆莢等)。

水果類的攝取

- ★禁忌楊桃及其製品。
- ★水果份數應依建議量攝取，不宜過多。

優質油脂選擇，增加熱量攝取並控制血脂肪範圍

- ★油脂不含蛋白質，可提供豐富熱量，建議以優質烹調油為主。
- ★挑選優質烹調油(健康效應：降低血脂肪)。
 - 單元不飽和脂肪：芝麻油、芥花油、橄欖油、花生油。
 - 多元不飽和脂肪：葵花油、玉米油、大豆沙拉油、紅花子油。
- ★避免飽和脂肪性脂肪(健康效應：與心血管疾病呈正相關性)
 - 動物性油脂：動物性脂肪(肥肉、動物性皮)、豬油、牛油、酥油及全脂牛奶。
 - 植物性油脂：椰子油、棕櫚油、清香油、寶素齋、奶油。
- ★避免含有低生價蛋白質之油脂：堅果類(花生、瓜子、腰果、芝麻、杏仁果等)。





飲食計劃

熱量 _____ 大卡/天，蛋白質 _____ 公克/天

食物類別	每日份量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
主食類	份						
奶類	份 公克						
肉類	份						
黃豆製品類	份						
蔬菜類	份						
水果類	份						
植物油	湯匙						
低氮澱粉	公克						
純糖類	公克						



簡易食物代換表

食物類別

1份的份量(公克)

主食類

米食每份含蛋白質1.5公克，麵食*每份含蛋白質2.5公克
 = 乾飯1/4碗(40)=稀飯1/2碗(125)=饅頭1/3個(30)
 = 麵條1/2碗(熟60·乾重20)=吐司1/2片(30)
 = 蘿蔔糕1小片(50)=甘藷4個滾刀塊(55)=燕麥3平匙(20)

奶類

奶類每份含蛋白質8公克
 = 全脂鮮奶240毫升 = 全脂奶粉4平匙(30) = 低脂奶粉3平匙(25)

肉類

肉類每份含蛋白質7公克
 = 豬里肌肉(生35·熟30)=雞胸肉(生30)=牛腱肉(生35)
 = 一般魚肉(生35)=草蝦仁6隻(生50)=牡蠣(生65·熟35)
 = 魚丸(50)=花枝(生60)=雞蛋一顆(55)=蛋白2顆(60)

黃豆製品類

黃豆製品每份含蛋白質7公克
 = 嫩豆腐1/2盒(140) = 傳統豆腐(薄)3方格(80) = 干絲(40)
 = 傳統豆腐(厚)2方格(80) = 豆腐皮(濕)9/10片(30)
 = 小方豆干1又1/4片(40)

蔬菜類

蔬菜每份含蛋白質1公克 每份100公克可食部位
 = 冬瓜、胡瓜、西洋芹
 = 芹菜、苦瓜、甜椒、菜心、白蘿蔔、芥菜、絲瓜
 = 大黃瓜、洋蔥、小白菜、紅蘿蔔、高麗菜、小黃瓜、茄子
 = 綠葉蔬菜、山東白菜、白花菜、玉米筍、韭菜花、竹筍
 * 菇類、豆莢類、黃豆芽菜類含蛋白質較高，儘量減少食用。
 * 飲食限制鉀時，建議將蔬菜燙過再以油炒、油拌。



水果類 (購買量)

以下水果每份含鉀 < 200毫克，並依鉀含量低至高排序

- = 西洋梨(小)1個(165) = 鳳梨1圓片(去皮110)
- = 椪柑(小)1個(190) = 紅柿3/4顆(105) = 小玉西瓜1片(320)
- = 蓮霧2個(180) = 愛文芒果2/3個(225) = 葡萄10個(105)
- = 香吉士1個(185) = 水梨(小)1個(210) = 櫻桃9顆(85)
- = 富士蘋果(小)1個(145) = 柳丁1個(170) = 荔枝9個(185)
- = 加州李(小)1顆(125)

以下水果每份含鉀 > 200毫克

- = 香蕉半條(95) = 火龍果1/3個(去皮110) = 龍眼13個(130)
- = 玫瑰桃1個(150) = 水蜜桃(小)1個(150) = 百香果2個(140)
- = 紅西瓜1小片(去皮180) = 芭樂(大)1/3個(155)
- = 棗子2個(140) = 木瓜1/4個(165)

以下水果每份含鉀 > 300毫克，限鉀時避免使用

- = 聖女番茄20個(220) = 奇異果1又1/2個(125)
- = 哈密瓜一片(290) = 美濃瓜2/3個(去皮165)
- = 草莓(小)15個(170)

植物油

玉米油、葵花油、大豆油、芥花油、花生油、橄欖油1湯匙(15)

低氮澱粉

= 冬粉半把(20)、粉皮半張(20) 西谷米、粉圓煮熟半碗(乾重20)
 = 太白粉、玉米粉、澄粉、蕃薯粉、藕粉3平匙(20)
 = 益富糖飴(內附匙)1匙(10)

純糖類

白糖、果糖、蜂蜜、水果糖、薑糖

一日的飲食建議內容

每日蛋白質 _____ 公克，鹽添加 _____ 公克

餐別	飲食內容
早餐	奶類 _____ 份，如：全脂/低脂鮮奶 _____ cc；全脂/低脂奶粉 _____ 匙； 低蛋白配方 _____ 匙(_____ 公克)； _____ 罐 主食類 _____ 份，如：飯 _____ 碗；稀飯 _____ 碗；吐司 _____ 片 饅頭 _____ 個；其他 _____ 肉類 _____ 份，如：蛋 _____ 粒；肉類 _____ 公克(_____ 兩)；其他 _____ 蔬菜類 _____ 份，如： _____ 水果類 _____ 份，如： _____ 低氮澱粉 _____ 公克，如：冬粉 _____ 把；糖飴(內附匙) _____ 匙(_____ 公克) 鹽 _____ 公克(_____ 茶匙)或其他調味品 _____ cc(_____ 茶匙)
午餐	主食類 _____ 份，如：飯 _____ 碗；稀飯 _____ 碗 肉類 _____ 份，如：蛋 _____ 粒；肉類 _____ 公克(_____ 兩)；其他 _____ 蔬菜類 _____ 份，如： _____ 水果類 _____ 份，如： _____ 植物油 _____ 湯匙；純糖類 _____ 公克 低氮澱粉 _____ 公克，如：冬粉 _____ 把；其他 _____ 鹽 _____ 公克(_____ 茶匙)或其他調味品 _____ cc(_____ 茶匙)
晚餐	主食類 _____ 份，如：飯 _____ 碗；稀飯 _____ 碗 肉類 _____ 份，如：蛋 _____ 粒；肉類 _____ 公克(_____ 兩)；其他 _____ 蔬菜類 _____ 份，如： _____ 水果類 _____ 份，如： _____ 植物油 _____ 湯匙；純糖類 _____ 公克 低氮澱粉 _____ 公克，如：冬粉 _____ 把；其他 _____ 鹽 _____ 公克(_____ 茶匙)或其他調味品 _____ cc(_____ 茶匙)
晚點	奶類 _____ 份，如：全脂/低脂鮮奶 _____ cc；全脂/低脂奶粉 _____ 匙； 低蛋白配方 _____ 匙(_____ 公克)； _____ 罐 低氮澱粉 _____ 公克，如： _____
低氮澱粉點心	每日 _____ 次，每次如： _____ 冬粉 _____ 把(_____ 公克) 加油 _____ 湯匙或 西谷米、粉圓 _____ 碗(乾重 _____ 公克) 加糖 _____ 湯匙(_____ 公克) 或 藕粉 _____ 平匙(_____ 公克) 加糖 _____ 湯匙(_____ 公克) 或 益富糖飴(內附匙) _____ 匙(_____ 公克)；其他 _____



限制鉀離子飲食原則

限制條件

請遵循醫生指示，若醫師無特別指示限制鉀離子，請勿自行嚴格限制，以避免體內電解質的不平衡。

飲食原則

1. 避免高湯 (菜湯或肉湯)

- ★ 鉀離子普遍存在各種食物，食物經烹煮過後鉀離子易流於湯汁，故應避免飲用湯汁例如：肉湯、濃肉湯、魚湯、菜湯或火鍋湯等各種湯汁。
- ★ 蔬菜減少鉀離子技巧蔬菜經熱水燙過，丟棄湯汁，務必再以油炒，可以減少鉀離子的攝取，又可以增加熱量。

2. 避免鉀離子含量高的調味料

- ★ 市售低鹽或薄鹽醬油、低鈉鹽、半鹽，是將鹽分中的鈉以鉀取代，故不宜任意使用。
- ★ 蕃茄醬



3. 避免攝取高鉀食物

- ★ 飲料：咖啡、運動飲料、蔬果汁、梅子汁、紅茶、綠茶、烏龍茶、香片等茶葉類飲品。
- ★ 中藥材草：人參精、藥草茶等。
- ★ 乾果零食類：葡萄乾、水果乾、堅果、巧克力等。
- ★ 其它：雞精、牛肉精。

4. 選擇低鉀水果並適量

- ★ 選擇鉀離子含量低的水果，食用份數請遵循醫師或營養師的建議。

烹調青菜減少鉀離子之技巧





限制鈉離子飲食原則

限制條件

請依醫師指示限制鈉離子，若醫師未指示限制，請勿自行嚴格限制以避免體內電解質的不平衡。

飲食原則

- ★選擇應時之當令新鮮食材：新鮮食物風味較佳。
- ★善用辛香料、酸甜味調味：蔥、薑、大蒜、洋蔥、九層塔、香菜、花椒、五香、肉桂、純糖、適量檸檬、柳丁調味
- ★善用油脂及烹調法增加香味：炒、煎、炸。
- ★僅有的鈉量建議，靈活代換於各式調味料中。
每日可食用之鹽量約5公克。

(視個人情況而定建議_____公克，務必遵醫囑)

1 公克鹽=6毫升醬油(1又1/5茶匙)=5毫升烏醋(1茶匙)

=12毫升蕃茄醬(8/10湯匙)

- ★避免鈉含量高之食物(如右圖)



優質選擇



食物類別	鈉含量偏高
奶類	乳酪(奶類應依建議量食用)
肉、魚、蛋類	醃製加工品及罐頭食品如火腿、香腸、肉鬆、鹹蛋、臘肉、熱狗等。 罐頭食品如魚罐頭、肉醬罐頭、海產罐頭等。
豆類	豆腐乳、花生醬、加味的豆乾 
五穀類	鹹餅、蘇打餅、泡麵、麵線、米果
蔬菜類	榨菜、泡菜、酸菜、雪裡紅、醬瓜、梅干菜、筍干、蘿蔔干、醬菜、豆乳、海苔醬等罐頭加工醃漬品    
水果	蜜餞、水果乾等乾燥製品、番茄汁
調味品	沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、甜辣醬、豆豉、味噌、蠔油    
其它	雞精、運動飲料、蠶豆酥及洋芋片等高油高鹽的食品、西式速食品



限制磷離子飲食原則

限制條件

請依醫師指示限制磷離子,若醫師未指示限制,請勿自行嚴格限制,以避免體內電解質的不平衡。

1. 遵循低蛋白質飲食

- ★魚肉類遵循營養師建議份量食用。
- ★魚肉豆蛋類、奶類為富含蛋白質的食物,亦富含磷離子,故低磷飲食奶類須遵建議份量攝取。
- ★任意提高或攝取過量的蛋白質食物可能會導致血磷值上升。
避免：內臟類、肉乾類製品、黑豆、雞蛋豆腐等含蛋黃之製品。
選擇：適量魚肉、瘦肉、蛋白之攝取。

2. 避免磷離子含量高的食物

- ★奶類或乳製品之選擇。
避免：鮮奶、奶粉、優酪乳等一般乳製品。
選擇：可依營養師建議攝取商業低蛋白、低電解質之配方奶

- ★五穀根莖類之選擇。

避免：糙米、胚芽米、燕麥、薏仁、麥片等全穀類食物及紅豆、綠豆、青豆仁、蠶豆。

選擇：白米。

- ★避免堅果類之選擇。

花生(粉)、瓜子、核桃、腰果、開心果、葵花子、杏仁。

- ★避免含酵母的食物之選擇,如：健素糖、酵母粉等。

3. 磷結合劑使用

- ★遵醫囑配合使用磷結合劑,於進餐時和食物混合咀嚼,降低磷的吸收。





控制水分攝取

限制條件

請依醫師指示限制水份,若醫師未指示限制,請勿任意實行嚴格限制水份,以避免脫水危險性。

飲食原則

1. 水份建議 (需遵醫囑)

★約為前一日尿量加上 500-700毫升。

2. 體重監測

★注意每日體重勿增減太多。

★血液透析病患每日以不超過半公斤體重為限。

3. 避免食用湯汁

★嚴格限水時,避免食用湯汁、飲料。

4. 儘量以固體食物取代流質食物

★乾飯比稀飯適合。



5. 烹調善用辛香、酸甜味調味

★刺激唾液分泌或增進食物風味感。

★蔥、薑、大蒜、洋蔥、九層塔、香菜、胡椒、花椒、五香、肉桂、紫蘇葉、純糖、適量檸檬、柳丁。

6. 滋潤口腔技巧

★可以以漱口方式或含小冰塊、清涼口香糖、檸檬片解渴。

常見容器之容量





蛋白質40公克,熱量2000大卡

蛋白質8% 脂肪35% 醣類57%

食物類別	每日份量	早餐	午餐	晚餐	晚點
低蛋白奶粉	50公克	50公克			
主食類	8份	2份	3份	3份	
水果類	2份		1份	1份	
蔬菜類	4份	1份	1.5份	1.5份	
魚肉豆蛋類	3份		1.5份	1.5份	
油脂類	10份	2份	4份	4份	
低氮澱粉類	100公克		40公克	40公克	20公克

低蛋白營養均衡早餐-熱量滿滿喔!



早餐菜色

- ★低蛋白奶粉240毫升
- ★主食類 (2份)
稀飯250公克
- ★蔬菜類 (1份)
炒高麗菜100公克

營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
485	8	21	66

低蛋白營養均衡健康午(晚)餐



午(晚)餐菜色示範(一)

- ★主食類3份
白飯 120公克
- ★魚類1.5份
香煎百北魚40公克
- ★蔬菜類1.5份
炒白花菜、枸杞炒絲瓜
- ★低氮澱粉類
香煎蔬菜捲/澄粉、太白粉 (乾重40公克)
- ★水果類1份/葡萄

營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
728	17	28	102

低蛋白營養均衡健康午(晚)餐



午(晚)餐菜色示範(二)

- ★主食類3份
白飯 120公克
- ★肉類1.5份
香煎豬絞肉
- ★蔬菜類1.5份
炒高麗菜、炒青江菜
- ★氮澱粉類40公克
炒粉絲
- ★水果1份
小玉西瓜

營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
728	17	28	102



低蛋白營養均衡健康午(晚)餐



午(晚)餐菜色示範(三)

- ★ 主食類(3份)
白飯1 120公克
- ★ 魚類(1.5份)
香煎魚40公克
- ★ 蔬菜類(1.5份)
炒蘿蔔、炒青江菜
- ★ 澱粉類
炸芋頭餅
- ★ 水果1份
水梨(小)

營養分析			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
728	17	28	102

蛋白質30公克,熱量1700大卡

蛋白質8% 脂肪35% 醣類57%

食物類別	每日份量	早餐	午餐	晚餐
低蛋白奶粉	50公克	50公克		
主食類	8份	2份	3份	3份
水果類	2份		1份	1份
蔬菜類	2份		1份	1份
魚肉豆蛋類	2份		1份	1份
油脂類	9份	3份	3份	3份
低氮澱粉類	60公克		30公克	30公克

低蛋白晚點熱量補充



晚點示範

- ★ 蓮藕粉20公克

營養分析			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
68	0	0	68

低蛋白營養均衡健康早餐



早餐菜色示範

- ★ 主食類2份
香煎蘿蔔糕
- ★ 低蛋白奶類240毫升

營養分析			
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
510	7	26	62

