



李綜合大甲李綜合醫院
醫療社團法人

大甲李綜合醫院洗腎室

血液透析飲食衛教

尊重生命 促進健康 · 深耕社區 追求卓越



李綜合大甲李綜合醫院
李醫療社團法人

血液透析護理指導手冊



血液透析病人飲食須知

◎原則：禁食楊桃、減少高鉀與高磷飲食、勿食太鹹、多高物價蛋白質、水分控制。

◎禁食楊桃：楊桃中含有神經毒素，腎臟病病人無法將毒素排除，會造成昏迷及心臟衰竭。





◎減少高鉀食物的攝取：高血鉀會引發手腳麻木、心律不整、口齒不清、疲倦，嚴重者須緊急送醫。

◎高鉀食物種類有：高湯、雞精、生菜沙拉、乾燥水果、運動飲料、咖啡、茶、中藥...等。



高湯



雞精



中藥



運動飲料



乾燥水果



生菜沙拉



咖啡



茶



◎水果: 200mg / 100g 以上

榴槤、香蕉、釋迦、香瓜、奇異果、龍眼、番茄、木瓜...等





◎ 蔬菜: 300mg / 100g 以上

菠菜、紅莧菜、地瓜葉、芹菜、金針菇、茼蒿、空心菜、香菇...等。(蔬菜類烹調時先用水川燙過，倒掉汁液，再油炒)



菠菜



紅莧菜



地瓜葉



芹菜



金針菇



茼蒿



空心菜



香菇





◎適量吃低鉀水果



蓮霧



鳳梨



小玉西瓜



◎多攝取高蛋白飲食

蛋白每日攝入量為1.2克 / 每公斤（以透析『乾體重』計算）

可增加抵抗力避免感染。

高蛋白食物如下：



水煮雞蛋



鮭魚



豬肉



蝦子



雞胸肉



牛肉



花枝



虱目魚



透析專用牛奶



黃豆



豆腐

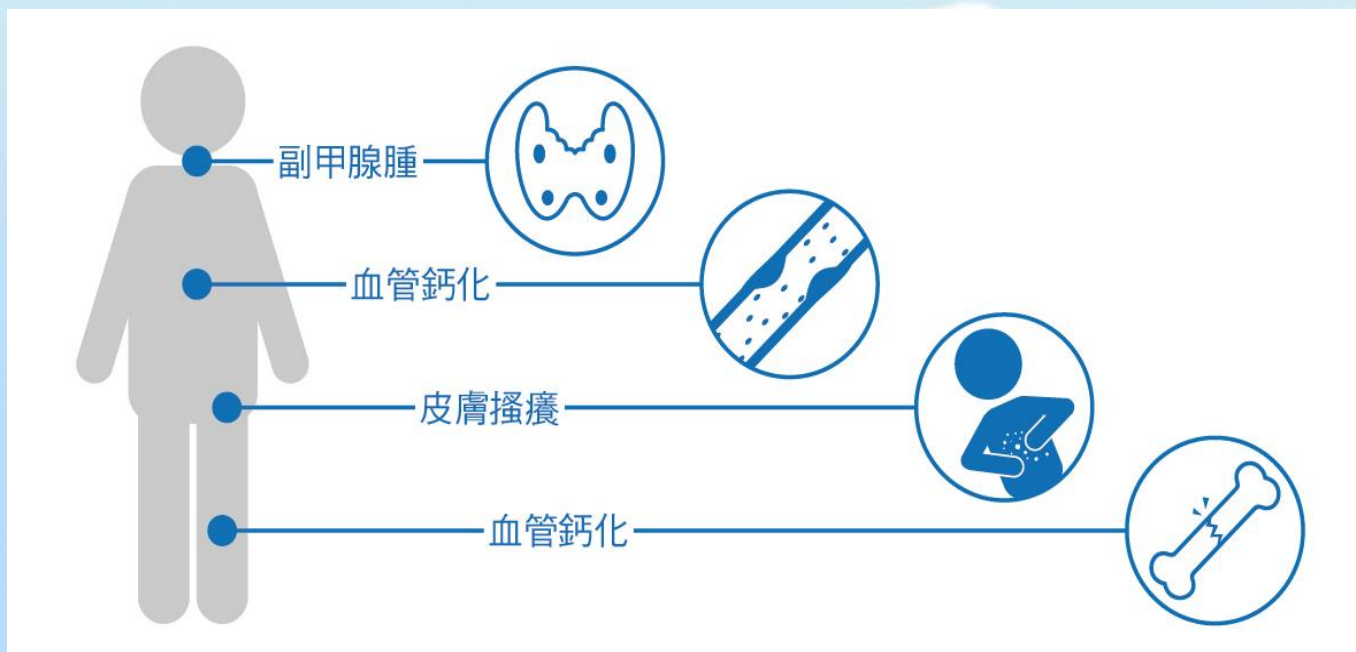


豆干





◎血液透析病人高血磷飲食衛教
高血磷造成的危害如下





◎血液透析病人高血磷飲食物





◎如何選擇低磷又高蛋白食物

所有高蛋白食物皆為高磷飲食，因此我們要從高蛋白食物中挑選低磷的食物來攝取，以維持良好的生活品質及增加透析病人的存活率。食物中「磷 / 蛋白質比」比值越低者（低於12），代表是適合透析病人多多攝取的飲食來源。



雞蛋白(1.3)



草蝦(11.1)



花枝(7.8)



雞胸肉(10)



鱈魚(9.4)



牛小排(9.3)



吳郭魚(9.2)



鴨肉(10.5)



豬里肌(10.7)



鮭魚(10.2)



豬血(11.1)



虱目魚(11.2)



血液透析病人水分控制

◎水份的控制：水量1000cc=1Kg

維持理想體重：在兩次透析間體重不可增加為原來重的5%例如：標準體重50公斤的病人，算法為50（公斤） \times 0.05=2.5（公斤），因此在下次洗腎時體重不可超過52.5公斤。

◎減少水分攝取的方法。

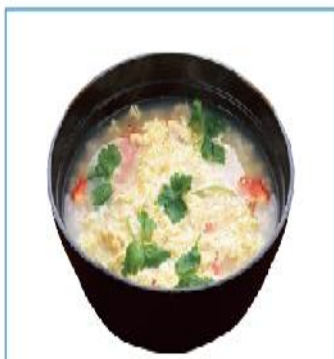
少食水份多的食物，例如：粥、湯麵、果汁、火鍋的湯。



◎血液透析病人水分控制



粥



湯麵



果汁



火鍋湯





血液透析病人水分控制

◎避免攝取過多鹽分

多使用香辛料

6克鹽巴/天
血壓:<130/80
mmHg

避免攝取罐頭食物

