

國軍左營總醫院護理部

腎臟病人限制磷離子飲食護理指導

一、為何要注意含磷食物的攝取

磷雖然是人體所需要的礦物質，但慢性腎衰竭患者或是某些特殊狀況的患者無法順利排除或平衡磷，故飲食上需限制磷的攝取。

二、目的

腎臟發生病變會使磷酸鹽滯留、血鈣下降，嚴重時甚至造成副甲狀腺機能亢進，骨骼病變、骨頭疼痛等，早期適度限制飲食中磷的含量，可延緩腎功能的衰退，並預防腎骨病變的發生。

三、哪些人需要限磷

慢性腎衰竭患者及高血磷患者。

四、飲食原則

1. 對於腎功能不全者，早期適度限制飲食中磷含量，可延緩功能惡化，並預防骨病變發生。
2. 若有使用磷結合劑時必須隨餐一起服用，以減少腸道對磷的吸收。
3. 若血磷偏低，可能代表飲食中蛋白質攝取不足。

避免食用含磷高的食物, 如：

- (1). 酵母：養樂多、優格、優酪乳、健素糖、酵母粉、乳酪。
- (2). 全穀類：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、乾蓮子、麥片、養生麥粉。
- (3). 內臟類：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝。
- (4). 硬殼果類：花生、腰果、杏仁果、開心果、瓜子、黑芝麻、松子、杏仁。
- (5). 豆類：紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、毛豆、花豆、蠶豆、綠豆仁。
- (6). 奶類及其製品：鮮奶、奶粉、調味乳、優酪乳、乳酪。
- (7). 其他：巧克力、可樂、碳酸飲料、大豆卵磷脂、花粉。