

限鈉飲食

高血壓、水腫、肝硬化、腹水、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物的病人，要適度限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的滯留（水腫）。

一、定義：

每日飲食中鈉的含量較正常建議量 5000gm 為低，鈉之含量限制，可分為：

1. 限鈉（ 2000 毫克 /日）
2. 低鈉（ 1000 毫克 /日）
3. 極低鈉（ 500 毫克/日）

二、目的：

限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的囤積，再配合疾病的治療，使疾病得到良好的控制。

三、一般原則：

1. 選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
2. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，請按照營養師的指示使用。
3. 含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅干等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須忌食。
4. 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須忌食。
5. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
6. 市售的低鈉醬油因其鉀含量很高，不適於腎臟病人食用。如食用時必須按照營養師指導使用。
7. 外食常使用較高的食鹽、味精等調味，應儘量避免在外用餐。若無法避免時，則忌食湯汁、醃製食品。
8. 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
9. 烹調時可多採用白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，以增加口感。
10. 可參考食品的营养標示，減少攝取過多加工食品，可避免吃進過多的鹽分。

四、限鈉飲食計畫

一日鈉的總攝取量 = 每日自新鮮食物中攝取的鈉量 + 調味品中的鈉量。

例：一位高血壓患者，每日限制食用 2000 毫克的鈉量。

1. 其每日自均衡的飲食中攝取約 310~370 毫克的鈉量（見下表）

每日均衡的飲食中可攝取的鈉量

類 別	份 量	含鈉量（克）
奶 類	1 杯	120
肉、魚、豆、蛋類	4 份	100
主 食 類	3-6 碗	60-120
油 脂 類	3 湯匙	微量
蔬 菜 類	3 碟	27
水 果 類	2 個	4
總 計		310-370

2. 其可自調味品中攝取的鈉量為 1630~1690 毫克，2000 毫克 - (310~370) = 1630~1690 毫克。

各類調味品與食鹽鈉含量的換算表

1 茶匙鹽 (2000 毫克鈉)	=2 湯匙醬油 =5 茶匙味精
1 公克鹽 (400 毫克鈉)	=6 毫升醬油(1 又 1/5 茶匙醬油) =3 公克味精(1 茶匙味精) =5 毫升烏醋(1 茶匙烏醋) =12 毫升蕃茄醬

限鈉食物選擇表

食物種類	可 食	忌 食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過 2 杯。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	(1)加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、牛肉乾、豬肉乾、臘肉、燻雞、板鴨、肉鬆、魚乾、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 (2)罐頭製食品，如肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。 (3)速食品及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐頭製、滷製的成品如加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。

全穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	麵包及西點：如蛋糕、甜鹹餅乾、蛋捲、奶酥等；麵線、速食麵、米粉、冬粉、義大利脆餅等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用）。	醃製的蔬菜如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干、蘿蔔乾等。冷凍蔬菜、罐裝蔬菜。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	(1)乾果類：蜜餞、脫水水果。 (2)罐頭水果及加工果汁。
油脂類	植物油，如大豆油、花生油、紅花子油等等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、花生醬、芝麻醬、蒜味醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片。 辣椒、胡椒等。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、蠔油、蝦油、甜麵醬、番茄醬、豆鼓、味增、芥末醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、運動飲料等。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康