

# 國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

## 腹膜透析病人的飲食護理指導

攝取適當的營養可提高腹膜透析病人的治療效果，並降低併發症發生。其飲食原則包括均衡、勿偏食、採少量多餐、採用植物油代替動物油，以及補充高蛋白質的點心，以攝取足夠的蛋白質，同時必須控制熱量，少食用純醣類、高磷或高鈉的食物，並注意水分攝取，需要時補充適當維生素

腹膜透析病人飲食原則分述如下：

### 一、建議攝取的食物種類：

	原 則	食 物 種 類	原 因 說 明
蛋 白 質	1. 以高生物價蛋白類食物（優質蛋白）為主。 2. 每日每公斤乾體重宜攝取 1.2-1.5 公克。	一份蛋白質＝一杯豆漿、牛奶（240 CC）＝一個雞蛋（二個蛋白）＝37.5 公克豬肝＝37.5 公克牛排（羊肉、雞胸肉）＝2/3 隻雞腿＝一球冰淇淋＝37.5 公克赤鯿＝80 公克傳統豆腐＝75 公克文蛤＝二隻小卷	優質蛋白中所含必須氨基酸較多，可減少尿素產生。
熱 量	1. 每日總熱量攝取為 25-50 仟卡/公斤。 2. 避免高熱量及甜品的攝取。 3. 少吃油炸，使用植物油烹煮。	避免攝取單醣食物，如：糖果、餅乾、汽水、蛋糕、果汁、動物性油脂。 建議食物：低蛋白澱粉（澄粉、玉米粉、粉絲、太白粉）、冰糖、薑糖、水果糖、蜂蜜等。	長期吸收腹膜透析液中葡萄糖（每天約 480-800 卡熱量），攝取過多易有心血管疾病。
維 生 素	1. 以水溶性維生素為主，即維生素 B 群及維生素 C。 2. 需以補充葉酸及維生素 B6 為重點。	小麥、乾果、柑橘、水果。	大部份水溶性維生素為可透析物，易於透析過程中流失。
鉀	攝取量依病人血鉀濃度決定。	不限制高鉀食物，需適度補充，例如香蕉、龍眼乾、葡萄乾、柿餅、榴槤、乾海帶、草菇、金針菇、濃肉湯、雞（人蔘）精、牛肉汁、咖啡、巧克力、可可、運動飲料、堅果類、綠色蔬菜。 水果的禁忌：如楊桃絕對不可食用。	透析液不含鉀離子，透析過程中鉀離子易排出，容易出現低血鉀而影響心臟節律，造成死亡。



## 二、避免或減少攝取的食物種類：

	原 則	食 物 種 類	原 因 說 明
鈣和磷	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 磷一天攝取量 8-17 毫克 / 每公斤體重或一天 600-1200 毫克為限。</li> <li>2. 除控制高磷食物攝取外，需搭配降磷劑的使用。</li> <li>3. 避免服用果汁而降低磷離子的吸收，造成血中的磷值增加。</li> <li>4. 鈣一天的攝取量依據血液濃度而定。</li> </ol>	<p>高磷食物：(每 100 公克食物含磷量)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 酵母：養樂多 (37)、優格 (326)、優酪乳 (52)、酵母粉 (1477)。</li> <li>2. 五穀根莖類：糙米 (211)、胚芽米 (133)、薏仁 (118)、麥片 (524)、乾蓮子、全麥麵包 (156)、綠豆 (486)、山粉圓。</li> <li>3. 內臟類：豬肝 (310)、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝 (62)。</li> <li>4. 乾果類：杏仁 (538)、腰果 (508)、花生 (389)、葵花子 (726)、芝麻 (531)、開心果 (397)。</li> <li>5. 魚肉豆蛋奶類：小魚干、紅蟳 (234)、雞蛋黃 (515)、烏魚子 (626)、明蝦 (278)、牛肉干 (315)、火腿 (303)、香魚片 (240)、蝦米 (652)、魷魚絲 (617)、干貝 (715)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 腎功能變差時，體內的磷離子無法正常排除造成血磷上升，又因維生素 D 無法活化，造成低血鈣，形成鈣磷不平衡狀態。</li> <li>2. 血磷過高會引起骨骼病變及軟組織鈣化，如關節痛及血管硬化等。</li> </ol>
鈉及水份	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攝取之水份，與尿液及透析液排出量要相符。</li> <li>2. 一般水分攝取量為前一天尿量 + 500--700 cc (含食物)。</li> <li>3. 避免高鈉飲食。</li> </ol>	<p>避免高鈉食物，包括：罐頭、醃製食品、蜜餞、香腸、臘肉、醬油、蕃茄醬、沙茶醬、味素等。</p>	<p>鈉過高，導致水分堆積過多，而引發高血壓或水腫之情形。</p>
膽固醇、三酸甘油脂	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免食用高油脂的食物。</li> <li>2. 肉類食品選全瘦的部份，凡油脂、皮的部份需完全剔除。</li> <li>3. 烹調食品多利用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等少油方式來代替油煎、油炸的煮食法。</li> <li>4. 用煎、炒方式烹調時宜選用少量植物性油代替動物性油。</li> <li>5. 燉煮肉湯時應於冷藏後將上層油脂去除再加熱食用。</li> </ol>	<p>避免高油脂食物：肥肉、豬腳、豬皮、肉燥、香腸、八寶飯、蔥油餅、沙茶醬、花生醬、腰果、杏仁、巧克力、洋芋片、炸豆腐、春捲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高血脂症是引起心血管硬化及缺血性心臟病的主因。</li> <li>2. 除定時服用藥物，飲食控制也很重要。</li> </ol>