

# 血液透析室

## 透析病人飲食須知

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年7月12日

### 一、血液透析飲食控制重要性

透析治療雖只能移除大部分的代謝廢物及水份，但仍無法取代正常的腎臟工作，所以必須藉由飲食控制，才能讓病人攝取足夠的營養及控制代謝廢物的產量。

### 二、透析病人飲食須知

- 1、充足的熱量：每天每公斤需 30-35 大卡的熱量來維持理想體重。
- 2、足夠的蛋白質：因血液透析過程中會流失蛋白質，故需注意其需求量，建議每天每公斤體重約攝取 1.2 公克的蛋白質，且要攝取 2/3 以上質優之蛋白質；例如：奶、蛋、魚、肉類及其黃豆製品。
- 3、限制磷的攝取：血液透析無法移除過量的磷，故應避免含磷過高之食物；請參閱低磷飲食衛教。
- 4、限制鉀的攝取：血鉀過高，會造成心律不整、全身無力；高鉀食物應避免，請參閱低鉀飲食衛教。
- 5、限制鈉的攝取：腎功能不全時，無法將體內過多的鈉離子排出應忌各種醃製品、罐頭類及加工食品。會有口渴的感覺；攝取過多的鈉容易產生高血壓、水腫或心臟衰竭等症狀。
- 6、水份控制：水份的攝取量為前日尿量加 500ml。如覺得口渴時，可含冰塊或喝少量檸檬水，也可食用口香糖增加唾液增生；平時用固定容器裝好一天所需的水量。
- 7、其他：
  - ◆三酸甘油脂酸過高，應少吃任何加糖的食物及飲料如白糖、砂糖、冰糖、果糖、及各種甜點如糕餅點心、罐頭、果汁等。
  - ◆血中膽固醇過高時，應減少油脂的攝取，採少油炸油煎的烹調方式，並少吃動物性油脂如肥肉、雞皮、豬皮、鴨皮、豬腳及其它看不見的飽和脂肪如西式糕餅及麵包等。
  - ◆避免大量飲用酒類或含酒精性的飲料。
  - ◆養成適當運動的習慣。

### 三、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!

