

# 慢性腎臟病(素食篇)-蛋白質怎麼吃?

蛋白質除了幫助身體修復、增加免疫外，也協助許多生理功能，但因蛋白質代謝後由腎臟排出，故慢性腎臟病病友，若攝取過多蛋白質，容易加速腎臟疾病惡化。

## 一、攝取適量蛋白質

(一)未洗腎者：0.55~0.8公克/公斤(體重)

(二)洗腎者：1.2~1.5公克/公斤(體重)

(三)避免蛋白質利用率差的食物，例如：麵製品(麵腸、麵輪、麵筋、烤麩)、紅豆、綠豆、花生、堅果等食物。

## 二、蛋白質份量

(以下圖示為1份豆製品的量)(小提醒：1份豆製品含7克蛋白質唷~)



傳統豆腐80克



凍豆腐55克



百頁豆腐70克



大黑干35克



豆干40克



豆包30克



白干絲40克



油豆腐55克



素肉片(乾)15克



素肉塊(乾)15克



素肉絲(乾)15克



素肉末(乾)15克

# 飲食建議攝取量

\_\_\_\_\_，您好：

以下為依據您目前的狀況，為您所設計的飲食建議：

## 一、基本資料

身高：\_\_\_\_\_cm；體重：\_\_\_\_\_kg；BMI：\_\_\_\_\_；年齡：\_\_\_\_\_；  
eGFR：\_\_\_\_\_；HbA1C：\_\_\_\_\_；

## 二、每日建議攝取量

【全穀雜糧類】早\_\_\_\_\_份；午\_\_\_\_\_份；晚\_\_\_\_\_份

1份=1/4碗飯=1/2碗粥=1/2碗麵=1片薄吐司

早：



午：



晚：



【豆魚蛋肉類】\_\_\_\_\_份/天



【蔬菜類】至少\_\_\_\_\_份/天

1份=8分滿的碗

【水果類】\_\_\_\_\_份/天

1份=8分滿的碗=1顆拳頭大小

【油脂與堅果種子類】\_\_\_\_\_份/天

1份烹調用油=1/3匙免洗湯匙

1份堅果種子類=1匙免洗湯匙

【低蛋白點心/營養品】\_\_\_\_\_份/天

# 慢性腎臟病(素食篇)-攝取足夠熱量

若熱量攝取不足，會造成身體組織分解，除了使體重下降、抵抗力變差外，也會增加腎臟負擔。

## 一、維持理想體重

(一)成人理想體重(公斤)：22x身高(公尺) x 身高(公尺)

(二)維持正常BMI：BMI=體重(公斤)/身高(公尺)/身高(公尺)

(正常BMI範圍18.5~23.9)

## 二、攝取適量低蛋白點心

### (一)低蛋白點心食材

低蛋白澱粉	西谷米、冬粉、米粉、米苔目、藕粉、粉圓、玉米粉、太白粉、地瓜粉、澄粉	1. 醬汁勾芡 2. 裹粉烹調 3. 炒冬粉、米粉、米苔目 4. 西谷米湯、粉圓湯
精製糖(糖尿病不適用)	白糖、黑糖、冰糖、蜂蜜、果糖	1. 以糖醋方式烹調 2. 藕粉羹可加適量的糖 2. 攝取適量甜湯
植物性油脂	芥花油、苦茶油、橄欖油、菜籽油等植物性油	蔬菜類燙過後，淋1茶匙的油品或拌炒。
營養品	市售低蛋白配方營養品、低磷鉀配方營養品	依營養師建議適度補充

### (二)低蛋白點心料理

蓮藕羹	1. 蓮藕粉3湯匙(20克)用熱水攪拌化開後。 2. 加入適量黑糖，攪拌均勻即可享用。
水煮地瓜	1. 地瓜表面洗乾淨後，加適量的水，放入鍋子中。 2. 開火煮至地瓜熟透(去除鉀離子)。 3. 可沾美乃滋當醬料。

### (三)每日建議補充低蛋白點心或營養品\_\_\_\_\_份

# 慢性腎臟病(素食篇)-鉀離子

鉀主要存在蔬果中，若血鉀過高，需減少飲食中的鉀攝取。  
以下為低鉀飲食的小技巧：

(一)飲食紅綠燈(因水果中的鉀無法去除，1天請避免吃超過2份)

	含鉀量低	含鉀量中等	含鉀量高
蔬菜	蘿蔔、甜椒、大芥菜、冬瓜、洋蔥、花胡瓜、青椒、絲瓜、綠豆芽、(濕)木耳、蒲瓜、銀耳、髮菜、蘆薈、海帶	小白菜、黃豆芽、千寶菜、青江菜、紫色甘藍、大番茄、茄子、油菜、苦瓜	紫菜、空心菜、竹筍、辣椒、菠菜、莧菜、紫色花椰菜、綠櫛瓜、菇類、碗豆苗、芥菜、青花菜、紅鳳菜、蚵仔白菜、大部分的菇類
水果(份)	芒果、葡萄、鳳梨、荔枝、西洋梨、蓮霧、蘋果、黃西瓜、柳丁、椪柑、香吉士	榴槤、釋迦、櫻桃、火龍果、龍眼、黑棗、紅棗、木瓜、水梨、芭樂、紅西瓜、棗子	甜瓜、美濃瓜、香蕉、奇異果、小番茄、草莓、果乾
澱粉	麥片、白米	芋頭	南瓜、地瓜、馬鈴薯、三合一麥粉、糙米
其他			低鈉鹽、番茄醬、茶、雞精、人參、肉汁、菜(湯)汁、湯品、生菜、運動飲料、巧克力

資料來源：台灣食品成分資料庫2021版、食物代換表2018年版

(二)減少蔬菜鉀離子攝取方法：

大部份蔬菜的鉀含量偏高，建議烹調蔬菜時，先放入滾水中燙5分鐘後瀝乾(使鉀流失在水中)，再加入適量的油脂烹調，增加熱量攝取。



花蓮慈濟醫院臨床營養科製

營養諮詢電話：03-8561825#13088、13089

# 慢性腎臟病(素食篇)-磷離子、鈉、水分

## 一、磷離子：

血磷過高易導致皮膚癢、骨頭病變，且會加速腎功能惡化，建議減少攝取高磷的食物。

(一)磷結合劑：請依醫囑服用磷結合劑時，需隨餐服用，才能達到較好的吸附效果。

(二)避免乳製品：乳製品內的磷含量高，且直接與蛋白質結合，即使隨餐服用磷結合劑效果也不佳，建議避免攝取乳製品。

(三)食物含磷量比一比(避免攝取高磷的食物，如下圖紅色部分)

	中低磷食物	高磷食物
全穀雜糧類	白米、白饅頭、粄條、米粉、寬粉、麵線、米苔目、西谷米	紅豆、綠豆、蓮子、胚芽米、五穀米、糙米、黑糯米、燕麥、全麥麵粉
豆蛋類	毛豆、豆干、干絲、油豆腐、百頁豆腐、嫩豆腐、豆漿	蛋黃、黃豆(粉)、黑豆(粉)、雞蛋豆腐
堅果種子類	無	大部分堅果種子(南瓜子、葵花子、芝麻、腰果、開心果、花生等)
其他		汽水、可可粉、罐頭、山粉圓、即食麥片、肉汁/湯、補品、加工品、內臟

## 二、鈉離子：

體內鈉過多無法排出，易造成高血壓、水腫，增加心臟負擔。

(一)烹調方式：維持正常鹹度，避免太鹹。

(二)避免含鈉量高的食物：泡麵、醃製品(豆腐乳、筍乾、泡菜、榨菜、鹹蛋、臘肉)等。

三、水分攝取：依醫療人員建議，攝取適當水分(\_\_\_\_\_毫升/天)。

\*水分控制技巧：用固定容器定量一天的水量

(每日建議攝取水量/保溫杯容量=每天喝幾杯)



花蓮慈濟醫院臨床營養科製

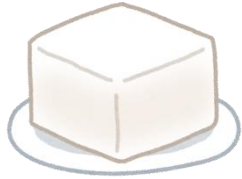
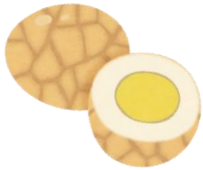
營養諮詢電話：03-8561825#13088、13089

# 慢性腎臟病-外食篇

## 一、外食如何吃飽飽

### (一)小吃攤篇

1. 主食選擇炒冬粉、炒米粉、炒米苔目、炒飯、白飯。  
(主食的蛋白質含量：冬粉、米粉、米苔目 < 白飯 < 麵製品)
2. 依腎臟狀況，攝取適當蛋白質食物(例：豆腐、豆干、油腐、蛋)。
3. 避免含鈉量高的蔬菜，例如：榨菜、海帶、泡菜。
4. 避免湯品。



### (二)自助餐篇

1. 主食以白飯為主(避免糙米飯、五穀飯)。
2. 依腎臟狀況，攝取適當蛋白質食物，避免麵製品(例如：麵腸、麵輪、皮絲、花生等)。
3. 避免含鈉量高的食物，例如：滷汁、菜脯、豆豉、梅乾菜、鐵蛋。
4. 避免湯品，若血糖沒有問題，可適量喝西米露、地瓜湯等甜湯。



### (三)火鍋篇

1. 主食以冬粉、蘿蔔糕、粄條為主。
2. 避免火鍋料(例如：丸類、餃類、加工品，可將火鍋料換成菜盤。)
3. 湯底以清湯為主，血鉀、血磷偏高者，需避免喝湯。
4. 因醬油、辣椒醬、豆瓣醬含鈉量較高，建議選擇天然食材當佐醬，例如：蒜泥、辣椒、薑末、白醋、檸檬汁。

### (四)營養師小叮嚀：

