

# 素食 腎臟病飲食手冊



佛教慈濟綜合醫院 關心您  
佛教慈濟綜合醫院 營養科製

佛教慈濟綜合醫院 關心您

## 目錄

## 腎臟疾病飲食注意事項

足夠熱量

適度蛋白質攝取

蛋白質的選擇與攝取

蛋白質份量教育

認識營養成分標示

低蛋白點心介紹

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

水分控制

一日飲食建議

其他注意事項

## 腎臟疾病飲食注意事項

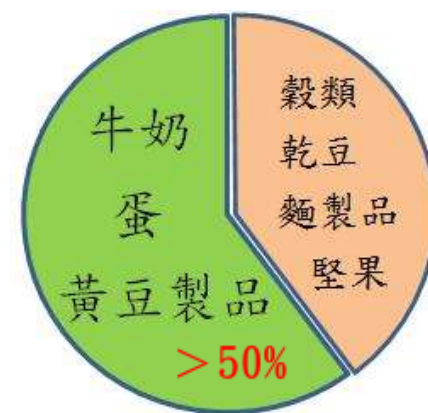
## 足夠熱量

若熱量攝取不足，易造成身體組織的分解，使身體逐漸消瘦，進而使得抵抗力變差，健康每況愈下。

## 適度蛋白質攝取

## 洗腎前

需控制蛋白質的攝取量，以減少含氮廢物的產生。其中，必須有 1/2~2/3 以上來自優質蛋白質。



## 開始洗腎

在透析的過程中，容易流失胺基酸及蛋白質，所以需攝取更多的蛋白質，尤其是質優的蛋白質，以幫助修補身體組織。優質蛋白質比例須佔蛋白質總量 1/2~2/3。

### 低鈉、磷、鉀飲食

鈉、磷、鉀離子皆需由腎臟排出。過多的鈉會增加水分滯留，導致水腫及增加腎臟的負擔。過多的磷會導致皮膚搔癢及骨骼病變。過多的鉀會造成心律不整。

### 水分控制

慢性腎衰竭患者，若出現寡尿(每日尿量<500 毫升)的情形，需嚴格限制水份攝取。

### 不隨意服用偏方或中草藥

偏方或中草藥，來源及成分多無法確定，未經醫生指示而服用，可能反而增加腎臟負擔，加重病情。

### 遵循醫囑補充適量維生素及礦物質

若無法由飲食中攝取到足量的營養素，建議依照醫生或營養師的建議，選擇合適的補充品。

## 足夠熱量

1. 應攝取足夠的熱量，以維持理想體重。
2. 成人理想體重(公斤)：  
 $22 \times \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$

身高170公分(1.7公尺)

$$22 \times 1.7 \times 1.7 = 63.6 \text{ 公斤}$$

健康體重53.5~69公斤 😊

BMI 健康範圍  
為 18.5~23.9

3. 增加熱量的小撇步：

除正餐外，不足的熱量，可由蛋白質含量極低的食物補充。



- ✦ 精緻醣，如白糖、冰糖、蜂蜜、果糖、薑糖
- ✦ 葡萄糖聚合物，如粉飴、糖飴…等。
- ✦ 植物性油脂，如黃豆油、花生油…等。
- ✦ 低氮澱粉，如澄粉、藕粉、冬粉、西谷米、涼粉、粉皮、粉圓、玉米粉、太白粉…等。
- ✦ 特殊營養品，如低蛋白配方奶、低磷鉀配方奶…等。





低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

# 適度蛋白質攝取

## 蛋白質選擇

高生物價蛋白質	低生物價蛋白質		
奶類 (宜改配方奶)	穀類、 乾豆類	麵筋類	堅果類
蛋類	薏仁	麵筋	花生
雞肉、鴨肉	蓮子	麵腸	瓜子
魚肉	豌豆仁	烤麩	核桃
豬、牛、羊肉	蠶豆	素鴨	腰果
黃豆及其製品	綠豆	素肚	杏仁
	紅豆		開心果

## 蛋白質攝取量

未洗腎：0.6~0.8 公克/公斤理想體重

洗腎後：

血液透析：1.2~1.4 公克/公斤理想體重

腹膜透析：1.4~1.5 公克/公斤理想體重

蛋白質攝取量的 1/2~2/3 需為高生物價蛋白質，以維持及修復身體組織

## 蛋白質份量

下列圖示皆為一份蛋白質份量  
一份約含 7 克蛋白質



上列麵製品屬於低生物價蛋白質  
~提醒您，勿常使用~

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

### 蛋白質份量

下列圖示皆為一份蛋白質份量  
一份約含 7 克蛋白質



黑豆干 70 克



濕豆皮 30 克



白干絲 35 克



百頁豆腐 35 克



豆干條 40 克



傳統豆腐 80 克



油豆腐 55 克



豆雞 40 克



凍豆腐 55 克

### 蛋白質份量

下列圖示皆為一份蛋白質份量  
一份約含 7 克蛋白質



豆包 25 克



素火腿 45 克



素熱狗 60 克



乾素肉絲 15 克



乾素肉末 15 克



乾素肉塊 15 克



素肉絲(濕)



素肉末(濕)



素肉塊(濕)



低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

低鈉飲食

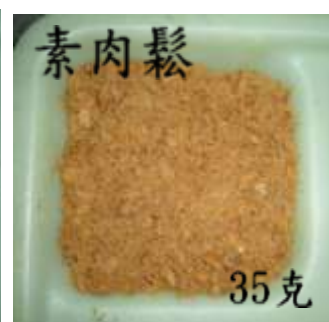
低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

### 蛋白質份量

下列圖示皆為一份蛋白質份量  
一份約含 7 克蛋白質



葷食者則以一兩肉為一份蛋白質  
(約 2~3 根手指頭)

### 蛋白質份量

一份約含 7 克蛋白質



### 小提醒~~

- 同樣素食加工製品，不同廠商可能使用不同原料，選購時需多詢問，以確認是否為優質蛋白質來源。

### 小提醒~~

- 鮮奶及起司含磷量偏高
- 調味乳的蛋白質量，約鮮乳一半
- 適當攝取份量請向營養師諮詢

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

### 認識食品營養標示

## 睜開眼，動動腦時間

品名： 起司棒  
 口味：原味  
 成份：天然乾酪、乳化劑  
 保存期間：九個月  
 重量： 240公克  
 有效日期：標示於盒身  
 (未開封，公元年/月/日)

需冷藏 4°C  
 離開冷藏勿  
 超過半小時

營養標示	
每一份量 12公克	每份
本包裝含 20 份	
熱量	39大卡
蛋白質	2.5公克
脂肪	3.1公克
飽和脂肪	2.0公克
反式脂肪	0.0公克
碳水化合物	0.2公克
鈉	126毫克

此包裝共含 240 克  
 一份 12 克 → 含 20 份  
 (240/12=20)

一份含 2.5 公克蛋白質

此包裝含有二十份  
 若吃下全部內容物  
 → 2.5 公克 \* 20 份  
 → 吃掉 50 公克蛋白質

### 低蛋白點心



鳳梨枸杞白木耳



涼圓



珍珠/粉條奶茶



炒米粉



炸越南春捲



炒冬粉

~下列點心也是低蛋白點心喔~

粉圓米苔目



藕粉羹



綜合水果西谷米



絲瓜冬粉、蜂蜜粉粿也是不錯的選擇



## 低蛋白點心自由做

運用白糖、冰糖、蜂蜜、果糖、薑糖、葡萄糖聚合物、植物性油脂（黃豆油、花生油…等）及低氮澱粉（如：澄粉、藕粉、冬粉、西谷米、涼粉、粉皮、太白粉、玉米粉、粉圓）等材料，亦可做出可口且熱量高的低蛋白點心。



### 越南春捲

使用越南春捲皮，內餡可包粉絲、小黃瓜等生菜，可加些許沾醬，亦可再經油炸增加熱量。



### 粉皮煎

太白粉與水約 1:2 比例混和，再用平底鍋油煎並調味，加上小白菜等配菜，即成一道可口點心。



### 配方奶+水果涼圓

低蛋白奶粉約三匙，濃度依喜好調整，再搭配水果涼圓或水果西米露，是悠閒下午點心時間。

## 低鈉飲食

1. 過多的鈉離子無法排出，易造成高血壓、水腫、肺積水、增加心臟負擔。
2. 每日鹽量需依指示食用（不宜使用低鈉鹽）
3. 烹調用含鈉量低的調味品或香菜、檸檬汁等調味；葷食者可以酒、蔥、蒜等調味，亦可用糖醋或溜之烹調法，增加食物可口性。
4. 下頁以表格方式列出鈉含量高中低，並以紅黃綠方式呈現：

紅色區塊	表示含鈉成分高，盡量避開
黃色區塊	表示含鈉量中等，酌量使用
綠色區塊	表示含鈉量較低，可善加利用

（以 100 公克含量計）





## 含鈉食材選擇紅黃綠

含鈉量 高	調味料	醬油、味精、雞湯塊、味噌、豆瓣醬、辣椒醬、鹽
	醃漬品	榨菜、酸菜、筍干、泡菜、豆腐乳...
	加工品	香腸、火腿、泡麵、乾燥蔬果乾...
含鈉量 中等	調味料	烏醋、沙茶粉、芥末醬、番茄醬、甜麵醬
含鈉量 低	調味料	香醋、純米醋、糯米醋、薏仁醋、胡椒粉
	香辛類	淮山、芡實、茯苓、五香、甘草、八角、山葵

參考來源：行政院衛生署食品成分資料庫

## 低磷飲食

1. 早期適當限制飲食中磷含量至最低需要量，可減緩腎功能的衰退。
2. 依醫囑服用磷結合劑時，須隨餐(尤其是含磷量高的食物)一起服用，才能達到較好的吸附效果。
3. 乳製品磷普遍偏高，但各家配方差異性高，建議查看食品營養標示，或請教營養師適當之攝取量。
4. 下頁以表格方式列出磷含量，由高到低依序排列，並以紅黃綠方式呈現：

紅色區塊	表示含磷成分高，盡量避開
黃色區塊	表示含磷量中等，酌量使用
綠色區塊	表示含磷量較低，可善加利用

(以 100 公克含量計)

## 含磷食材選擇紅黃綠

含磷量高	豆類	雞蛋豆腐、豆漿粉、黃豆、紅豆、花豆、黑豆、豆腐皮、蠶豆、豆皮、綠豆/仁
	堅果類	瓜子、松子、腰果、芝麻、杏仁、開心果、核桃、花生
	其他	山粉圓、小麥胚芽、糙米、啤酒酵母、健素糖、巧克力、蓮子
含磷量中等	豆類	豆干、干絲、臭豆腐、凍豆腐、油豆腐、豆棗、豌豆、毛豆、皇帝豆、百頁豆腐、甘納豆、傳統豆腐
	其他	素肉鬆、樹子、菱角、夏威夷火山豆、糖炒栗子
含磷量低	豆類	黑豆漿、豆奶、豆花、粉豆、豆漿、菜豆、敏豆、花豆、甜豌豆、花蓮豆、嫩豆腐
	其他	愛玉凍、無花果、粉絲(冬粉)

參考來源：行政院衛生署食品成分資料庫

## 低鉀飲食

1. 鉀離子易溶於水，普遍存於各類食物中。
2. 食物熟煮後，鉀離子會流失於湯汁中，勿食用久煮或濃稠的湯汁（如火鍋湯頭、以炒菜湯汁或肉汁拌飯）。
3. 低鈉鹽、薄鹽醬油或半鹽、低鹽等，常將鹽分中的鈉以鉀取代，不宜任意使用。
4. 飲食勿隨意限鉀，因鉀離子攝取量與血壓有相關性，應依營養師或醫師指示調整。

### 減少蔬菜中鉀離子的方法

		
洗淨→切小段	放入滾水中	燙5分鐘以上
		
瀝乾	加入適度油量，並油炒或油拌以增加熱量	

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

- 咖啡、茶、雞精、人蔘精、運動飲料、巧克力、芋頭、地瓜、山藥、南瓜、馬鈴薯、麥片、糙米、綜合穀粉含鉀量高。
- 梅子汁、番茄醬、香椿、九層塔、紅蔥頭、青蒜、辣椒、芫荽、咖哩粉、五香含鉀量高
- 下表以表格方式列出鉀含量，由高到低依序排列，並以紅黃綠方式呈現：

紅色區塊	表示含鉀成分高，盡量避開
黃色區塊	表示含鉀量中等，酌量使用
綠色區塊	表示含鉀量較低，可善加利用

(以 100 公克含量計)

## 含鉀食材選擇紅黃綠

含鉀量高	蔬菜	川七、菠菜、萹薺、空心菜、芋莖、茼蒿、白鳳菜、紅/莧菜、牛蒡、韭菜、青花菜、鵝仔白菜、黑甜菜、竹筍、荷蘭豆菜心、芹菜、甘薯葉、苜蓿芽
	水果	甘蔗汁、葡萄乾、紅/黑棗、榴槤、釋迦、芭蕉、美濃瓜、桃子、香蕉、奇異果、龍眼、香瓜、木瓜、櫻桃

含鉀量中等	蔬菜	紅鳳菜、龍鬚菜、油菜花、花椰菜、萵苣、小白菜、紫甘藍、芥藍、蘆筍、蕃茄、茄子、金針、韭菜花、蘿蔔、玉米筍、綠豆芽、包心白菜、芥菜、筴白筍、花胡瓜、苦瓜、青蔥
	水果	百香果、石榴、棗子、玫瑰桃、哈密瓜、椰子、紅龍果、酪梨、聖女蕃茄、草莓、荔枝、哈密瓜、紅毛丹、柿子、芭樂、枇杷、白柚、香吉士、李子、梨子、葡萄、芒果、檸檬、柳丁、蘋果、桔子
含鉀量低	蔬菜	高麗菜、甘藍、洋蔥、白菜、芥藍、菜嬰、韭菜黃、甜椒、冬瓜、落葵、蒲瓜、葫蘆瓜、絲瓜、黃豆芽、蘆薈、筍茸
	水果	水蜜桃、西瓜、金棗、芒果、蓮霧、海梨、山竹、小玉、葡萄柚、柑橘、鳳梨

參考來源：行政院衛生署食品成分資料庫



# 水分控制

1. 若有寡尿現象(每日排尿量小於 500 毫升)，則當日飲水建議量，可依前一天 (24 小時) 液體《進》及《出》計算結果，再加上 500~700 毫升。

計算方式：

$$\text{《進》} - \text{《出》} + 500 \sim 700 = \text{當日飲水建議量}$$

## 《進》的部份

飲水、飲料、點滴、服用藥物的水、湯汁、水果及食物等進入體內的水份。

## 《出》的部份

尿液、嘔吐、腹瀉、引流、汗液等排出體外的水份。

2. 注意食物中隱藏的水分：

稀飯、多汁水果(如西瓜)、仙草、愛玉及果凍等含水量高，需適量攝取。

3. 不吃口味太重太鹹的食物，否則易口乾，會一直想喝水。

4. 水分控制技巧：

- (1) 用固定容器裝好一天所需水量。

裝水容器大小可依需求選擇，若在家中可用大容量容器盛裝，若外出可用小容量瓶子，只要知道一個容器容量大小，便可換算一日飲水量。



- (2) 夏天可將水混合檸檬汁結成冰塊止渴。
  - (3) 使用人工唾液或嚼清涼口香糖或硬糖。
  - (4) 儘量一起服用需喝水的藥物。
  - (5) 用水漱口(或口含冰塊)後，再將水吐出。
- ~無水份限制者，可檢視自己的飲水量~

## 其他注意事項

1. **楊桃**因具有腎毒性，且會引起打嗝等不適症狀，嚴重時可能會昏迷或抽搐，請腎病病友**不要食用！！**
2. 保健食品、健康食品或營養食品，請勿任意服用，使用前詢問自己的醫生或營師。
3. 非醫師處方或坊間流傳之偏方(如含馬兜寧酸的中藥材)及秘方，請勿任意服用，避免造成腎臟負擔及損傷。
4. 若體重過重需要減重，不可為了短期內見效而採取吃很少的方式，體重下降過快會導致身體組織分解。若有減重需求，建議詢問營養師做適當減重計畫。
5. 在避開不適合攝取的食物之後，選擇食物仍要多樣化，以增加不同營養素的攝取。
6. 維持適度的活動量或運動量，促進身體的新陳代謝，有助於身體保持最佳狀況。

## 腎病飲食原則

姓名：

日期：

1. ( )吃的熱量要充足，才不會造成身體組織的分解，導致病情惡化。
2. ( )蛋白質的攝取，必須有1/2~2/3以上來自優質的蛋白質，如蛋、黃豆類、奶製品。
3. ( )蛋白質的攝取量，未洗腎與開始洗腎是不同的，要請教營養師如何適當攝取。
4. ( )少吃醃漬及加工食品，如泡菜、豆腐乳。
5. ( )烹調時不用低鈉鹽、薄鹽醬油，因含鉀量高。番茄醬、咖哩、辣椒等含鉀亦高。
6. ( )使用限鉀方式烹調蔬菜時，用水煮過的青菜，要再用油炒或油拌，熱量才夠。
7. ( )可多利用太白粉、藕粉、冬粉、粉圓等低氮澱粉，做出低蛋白點心。
8. ( )肉汁、濃湯、火鍋湯、燉湯等含鉀量高。
9. ( )有水份限制時，可用固定容器裝好一天的水量，方便知道已經喝掉多少水。
10. ( )稀飯、瓜類及仙草等含水量高，有水份限制時要注意水份是否已攝取過量。

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

## 一日飲食建議

營養諮詢室電話：8561825 轉 13088、13089  
佛教慈濟綜合醫院 營養科