

# 素食腎臟病飲食手冊



花蓮慈濟醫院 關心您

# 目 錄

腎臟疾病飲食注意事項 .....	1
足夠熱量 .....	3
適度蛋白質攝取 .....	4
蛋白質的選擇與攝取 .....	4
蛋白質份量教育 .....	5
認識營養成分標示 .....	10
低蛋白點心介紹 .....	11
低鈉飲食 .....	13
低磷飲食 .....	15
低鉀飲食 .....	17
水分控制 .....	20
其他注意事項 .....	22
一日飲食建議 .....	25

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

# 腎臟疾病飲食注意事項

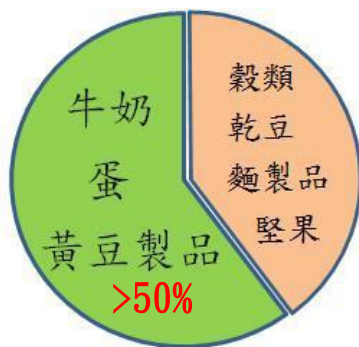
## 足夠熱量

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。

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

## 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。



🍯 精製糖，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

## 適度蛋白質攝取

### 蛋白質選擇

優質蛋白質 黃豆/毛豆	互補性不完全蛋白質		
	穀類、乾豆 類	麵製品	堅果類 (高磷)
豆腐	薏仁	麵筋	花生
豆漿	蓮子	麵腸	瓜子
豆皮	鷹嘴豆	烤麩	核桃
豆乾	碗豆仁	素鴨	腰果
蛋類	綠豆	素肚	杏仁
乳品類(透析配方奶)	紅豆	小麥條	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 須為優質蛋白質，  
以維持及修復身體組織

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



麵製品屬於不完全蛋白質；加工素料高鈉  
～提醒您，適度使用～

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



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



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

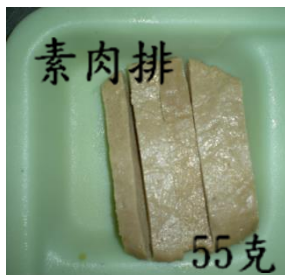
低磷飲食

低鉀飲食

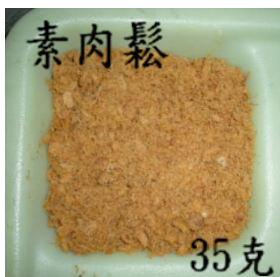
適度蛋白

## 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)



### 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。

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

## 蛋白質份量

一份約含 7 克蛋白質



起士片兩片



起士條三條



中型蛋一顆



鮮奶一份 240c.c.

含 8 克蛋白質

左圖由左至右  
依次約為：

1 份/1.5 份/4 份

### 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

## 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：標示於盒蓋  
(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  
本包裝含 20 份

	每份
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

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

## 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)

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

## 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：行政院衛生福利部食品成分資料庫



## 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)

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

## 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：行政院衛生福利部食品成分資料庫

## 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

5. 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。
6. 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
7. 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、荸薺、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、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

## 低鈉飲食

## 低磷飲食

## 低鉀飲食

## 適度蛋白

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、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：行政院衛生福利部食品成分資料庫

# 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：

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

## 《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：

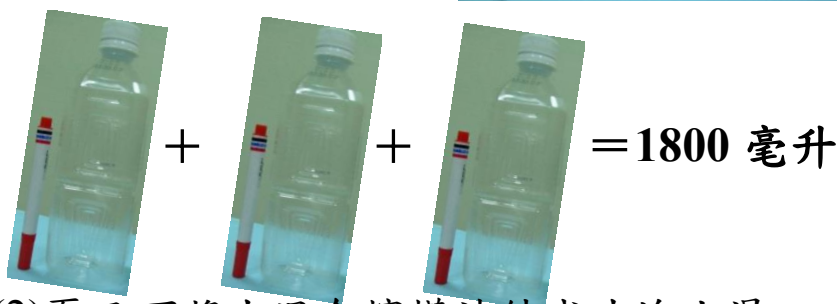
稀飯、多汁水果(如西瓜)、仙草、愛玉及果凍等含水量高，需適量攝取。

- 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養師。
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，不可為了短期內達到效果而採取吃很少的方式，因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

# 一日飲食建議

飲食份量建議						
類別/餐次	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類						
豆魚蛋肉類						
蔬菜類						
水果類						
油脂與堅果種子類						
低氮點心/營養品						

低鈉飲食

低磷飲食

低鉀飲食

適度蛋白

想了解更多，請掃 QR code

透析飲食



營養諮詢電話：8561825 轉 13088、13089

佛教花蓮慈濟醫院 營養科