



慢性腎臟病高血磷飲食指導

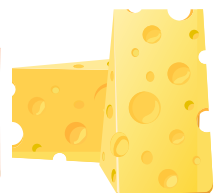
- 血磷正常值：2.7-4.5 mg/dl。
- 慢性腎臟病病人因排除磷的能力有限，容易造成高血磷而導致皮膚發癢、骨頭病變、血管鈣化及心血管疾病等。
- 蛋白質食物選擇技巧：原型食物，例如：非加工食品、黃豆製品、魚、蛋、肉類。

奶類與乳製品

- 乳製品磷吸收率高，很難經由磷結合劑結合排泄，建議不要攝取市售乳製品，若有每天攝取乳製品習慣，可改由腎臟配飲品方取代。



腎臟配方



腎臟配方飲品



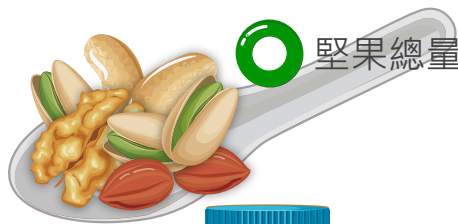
奶類、奶粉



優格、乳酸飲料、乳酪、起司

堅果、種子、穀物類

- 少食：五穀米、糙米、黑米、麥片、燕麥、黑糯米、薏仁、八寶粥。



堅果總量一匙



花生醬、芝麻醬



全穀類、種子類



燕麥片

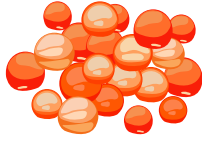


加工肉品、內臟類、魚貝類：

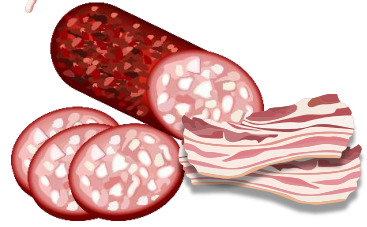
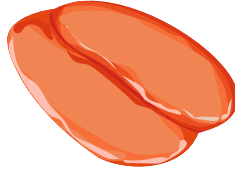
- 食物切小塊水煮或川燙料理方式，可有效降低肉品含磷量。



✘ 內臟類



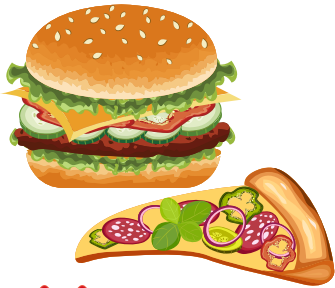
✘ 蝦卵、魚卵、蝦米(皮)、干貝



✘ 香腸、臘肉、火腿

加工調理類

- 食品添加劑含無機磷，身體吸收率高達80%-100%，盡量不攝取。



✘ 速食類



✘ 加工罐頭



✘ 火鍋料、丸子類



✘ 泡麵

其他



✘ 零食



✘ 奶茶



✘ 碳酸飲料



✘ 咖啡



✘ 巧克力、可可粉





參考資料：

吳紅蓮、吳莉蕙、王明誠(2021).慢性腎臟病病人應用磷的飲食金字塔和磷與蛋白質比值來管理飲食磷的實踐.腎臟與透析，33(1)，40-45。

DOI:10.6340/KD.202103_33(1).0009

謝明翰、蔡靜瑋(2018).磷結合劑使用於慢性腎臟病病患之新進展.腎臟與透析，30(4)，170-177。DOI:10.6340/KD.201812_30(4).0002

黃雋、林可欣、劉珍芳(2018).慢性腎臟病合併糖尿病患者之血磷狀況與營養衛教成效.臺灣營養學會雜誌，42(4)，121-130。DOI: 10.6691/NSJ.201812_42(4).0002

衛生福利部國民健康署食物代換表，2019，資料取自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8380>

護理指導評估:

是非題:

1.() 血磷正常值為：2.7-4.5mEq/L。

2.() 慢性腎臟病排除磷離子的功能下降，故需要減少高磷食物攝取。

3.() 高血磷會導致皮膚發癢、骨頭病變、血管鈣化及心血管疾病等合併症。

選擇題:

4.() 下列敘述何者為是?(1)乳製品磷吸收率高，很難經由磷結合劑結合排泄，若每日需攝取乳製品習慣，可改由腎臟配方取代(2)食物添加劑含無機磷，身體吸收高，容易造成高血磷情況(3)蛋白質食物選擇，應以原型食物種類為佳 (4)以上皆是。

5.() 下列敘述何者為非?(1)乳酪、煉乳、優酪乳屬高磷食物(2)花生、瓜子、腰果屬高磷食物(3)長期高血磷不會造成心血管疾病(4)高血磷容易造成皮膚搔癢。

6.() 下列選項中何者為高磷食物?(1)豬肝、豬心、烏魚子、蝦米、小魚干、鱈魚、吻仔魚(2)五穀米、糙米、麥片、燕麥(3)披薩、泡麵、可樂、汽水(4)以上皆是。

(共答對5～6題→完全了解；共答對3～4題→部分了解；共答對1～2題→再加強)

正確解答:1(O)2(O)3(O)4(4)5(3)6(4)