



透析病人高鐵飲食之護理指導

一、人體為什麼需要鐵：

鐵是必需營養素，人體需由飲食中獲得足夠的鐵質，以維持正常的生理功能。

二、鐵的生理功能：

- 1、是血紅素與肌紅素的成分，可幫助氧在體內運送。
- 2、是細胞色素的成分，幫助能量的產生。

三、鐵不足：

- 1、每次透析皆有少量殘血 20~30 ml。
- 2、鐵攝取不足。
- 3、每年流失鐵 3~5 g。
- 4、採血。

四、鐵的食物來源：

鐵質利用率的高低與食物的種類有關。動物性食物含鐵的吸收、利用率，是植物性食物的三倍。

- 1、動物性食物所含鐵質利用率較高。肉類中紅色越深者，含鐵量越多。
- 2、含鐵量高的動物性食物伴隨高磷，需同時服用磷結合劑。
- 3、不吃牛肉的腎友可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質。
- 4、促進鐵吸收的食物：富含維生素 C 的食物和果汁，如番石榴、檸檬。
- 5、鈣、單寧酸和咖啡會妨礙鐵質吸收，進餐時，應儘可能避免影響鐵吸收的鈣、單寧酸、植酸、草酸，以及纖維質。
- 6、為了降低鈣質的影響，最好錯開鈣與鐵質攝取的時間。不妨利用早餐、餐間點心、睡前來攝取所需要的鈣質，午餐和晚餐則以攝取鐵質為主。
- 7、飯前飯後兩個小時，最好都避免喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。一杯茶會降低 64% 的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低 39%。
- 8、一般來說，口感澀澀的蔬菜，都含有高量的植酸、草酸，會和鐵質結合，

三軍總醫院 祝您健康快樂



降低鐵的吸收率。

◎含鐵量豐富的食物一覽表：

主食	燕麥粥（海鮮）、蓮子、養生麥粉、紅豆、穀類早餐食品、綠豆、麥片、麥芽飲品、薏仁、小米（但此類食物含高磷、高鉀）、南瓜籽、芝麻籽
海產	髮菜、西施舌、牡蠣（乾）、柴魚片、文蛤、九孔、小魚乾、蚵仔、章魚、蝾螺、蝦仁、紅蟳、文蜆、鯖魚
肉類	鴨血、豬肝、豬心、腰子、鴨肉、雞肝、雞心、牛腱、牛腿肉、豬血、深色肉類、鵝肝
豆類	皇帝豆、甜豌豆、黃豆、黑豆、毛豆、豆腐
蔬菜類	紅苜菜、山芹菜、黑甜菜、澎湖絲瓜、茼蒿、萵苣菜、菠菜、紅蘿蔔、海帶、綠葉蔬菜、髮菜
其他	黑糖、水果乾、龍眼肉、蛋黃、櫻桃、腰果

參考文獻

陳聿歆、唐德成(2014)·成人慢性腎臟病之貧血·台北市醫師公會會刊·58(5)，19-22。

陳慧芬(2013)·血液透析病患之素食飲食原則與常見的營養問題·腎臟與透析·25(4)，320-324。

王雅玲(2010)·透析病患之營養補充品·腎臟與透析·2(3)，202-205。

護理指導評值：

◎是非題

1. () 含鐵量高的動物性食物伴隨高磷，需同時服用磷結合劑。
2. () 不吃牛肉的腎友可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質。
3. () 飯前飯後兩個小時，最好都避免喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。

◎選擇題

4. () 以下何者為是?(1)為增加鐵吸收可以與維生素C一起服用(2)避免吃過多鐵質食物三天再攝取一次高鐵食物(3)可以邊吃牛排邊喝咖啡(4)植物性



的鐵質比動物性鐵質高五倍，故應多吃植物性鐵質。

5. () 何者不是高鐵食物?(1)鴨血(2)黑糖 (3)豬肝(4)白飯。

6. () 不吃牛肉可以進食何者食物來補充鐵質?(1)鮭魚 (2)白飯 (3)麵條 (4)香蕉。

(答對 5-6 題 完全了解；答對 3-4 題 部分了解；答對 1-2 題 完全不瞭解)

1. (o) 2. (o) 3. (o) 4. (1) 5. (4) 6. (1)