



## 過年飲食須知

過年期間常有透析病人掛急診，常見的原因為沒有忌口，導致突發性的高血鉀和肺水腫，前者有因心律不整嚴重可能猝死的危險，後者則是因水份攝取過多，導致呼吸喘或呼吸困難，所以過年期間要如何選擇正確的飲食種類，是我們護理指導重點。

年節常見高鉀飲食：

- (一) 水果類：如釋迦、香蕉、木瓜、哈密瓜、奇異果、番石榴，每日攝取建議不超過一份為原則，每份約一個女性拳頭大小。
- (二) 蔬菜類：如茼蒿、菠菜、山藥和菇類，葉菜類可先切段後再清洗，使鉀離子流失於水中，食用前應先過水川燙，再下鍋烹煮鉀離子易溶於水，調理蔬菜時先予熱水煮沸，1 分鐘與 3 分鐘分別可流失 10%至 20%與 30%至 50%的鉀離子。
- (三) 飲料類：咖啡、茶包屬於高鉀食物；
- (四) 調味料類：不宜使用低鈉鹽、薄鹽醬油
- (五) 其他類：不宜進食燉補的湯類、火鍋湯、中草湯藥、雞精等。

年節常見高鈉飲食：加工醃漬物如梅乾菜、榨菜、筍乾、雪裡紅、鹹菜、蜜餞等，加工肉品如香腸、火腿、臘肉、鴨賞、肉鬆、肉乾、魷魚絲、肉丸、小魚乾、蝦米、鹹小卷等，烹煮食物使用蔥、薑、蒜等辛香料，減少使用味精、豆鼓、味增、豆瓣醬、蠔油、沙茶醬等；

過年食物加熱小技巧：先以小盒分裝再加熱，避免同一鍋食物一再加

三軍總醫院 祝您健康快樂



熱，而導致水份流失鹽份增加；過年期間降低鈉的攝取可以控制「渴」的感覺，而減少水份攝取，使體重的增加維持在可處理範圍內。

年節常見高磷飲食：香腸、火腿、火鍋料、小魚乾、蛋黃、肉鬆、動物內臟、濃湯、肉湯等；休閒零嘴如巧克力、冰淇淋、花生、瓜子、松子、核桃、開心果、腰果、麻烙、花生烙、花生糖、芝麻糖、牛奶糖、魷魚絲、肉乾、肉絲等；飲料如汽水、可樂、罐裝飲料、咖啡、奶茶、濃茶、可可粉等。

上述食品為過年期間常見的高鉀、高鈉及高磷食物，飲食重點為要選擇新鮮食材，不用加工、罐頭及醃製食品，吃食物原味，勿添加人工調味料，吃得清淡，身體少負擔，水份攝取就不超過，蔬菜燙過再煮或炒，且餐餐務必搭配鈣片使用，並養成每早量體重的好習慣，攝取食物份量要節制，要忌口，才能平安過個好年。

看了那麼多資料，是否讓您覺得很沮喪，似乎年節期間很多的美食都不能吃了？其實，只要把握住「絕對不能棄守的底線」原則，還是可以歡享年節的。據研究顯示，營養師極有可能放寬水果、蔬菜、豆類、豆類製及全穀類的限制，然而加工食品及含鈉量高的食物還是少食才好，因鈉限制對於控制透析間體重增加和高血壓是很重要的。

參考文獻：

林珮妘、毛瑛茹、李雅婷(2013)·運用衛教指導提升血液透析患者對高鉀飲食認知之專案·12(1)，32-46。

三軍總醫院 祝您健康快樂



陳虹霖、張家築 (2010)· 透析病人之鈣、磷、鉀代謝異常及飲食對策· 腎臟與透析· 22 (3), 174-179。 [https://doi.org/](https://doi.org/10.6340/KD.2010(3).04)

10.6340/KD.2010(3).04

吳紅蓮、楊麗芬、許遠尹、王郁薇、周雪琦、徐瑋婷 (2010)· 慢性腎臟病控制高血磷的飲食知識與衛教技巧· 腎臟與透析· 22(3),

206-209。 [https://doi.org/10.6340/KD.2010\(3\).08](https://doi.org/10.6340/KD.2010(3).08).

吳紅蓮(2016)· 血液透析病人控制血鉀的重要性—飲食策略· 腎臟與透析· 28 (4), 155-159。

[https://doi.org/10.6340/KD.2016.28\(4\).01](https://doi.org/10.6340/KD.2016.28(4).01)

郭月霞、孫萍、鄭金寶、陳昶旭 (2010)· 透析病人之鈉與水分代謝異常以及飲食對策· 腎臟與透析· 22(3), 180-187。 [https://doi.org/](https://doi.org/10.6340/KD.2010(3).05)

10.6340/KD.2010(3).05

Welte, A.-L., Harpel, T., Schumacher, J., & Barnes, J.-L. (2019).

Registered dietitian nutritionists and perceptions of liberalizing the hemodialysis diet. *Nutrition research and practice*, 13(4),

310–315. <https://doi.org/10.4162/nrp.2019.13.4.310>

護理指導評值

是非題

- 1.( ) 過年期間常有透析病人掛急診，常見的原因為沒有忌口，導致突發性的高血鉀和肺水腫。
- 2.( ) 高血鉀可能導致心律不整，嚴重可能猝死。
- 3.( ) 水份攝取過多會導致呼吸喘或呼吸困難選擇題。

選擇題

三軍總醫院 祝您健康快樂



4. ( ) 常見的高鉀食物有哪些?(1)黃皮水果(2)生菜沙拉(3)以上皆非  
(4)以上皆是
5. ( ) 常見的高磷食物有那些? (1)蛋黃(2)加工食品(3)酵母菌(4)以上皆是
6. ( ) 常見的高鈉食物有哪些?(1) 醃製食品(2)運動飲料(3)以上皆非  
(4)以上皆是

(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. (○)    2. (○)    3. (○)    4. (4)    5. (4)    6. (4)

三軍總醫院 祝您健康快樂

