

## 一、什麼是慢性腎臟病

腎臟因各種慢性傷害造成功能的喪失，導致體內代謝廢物堆積，而干擾了器官組織的正常運轉與功能發揮。慢性腎衰竭如持續惡化，出現尿毒症時須接受腎臟替代治療，如血液透析、腹膜透析或腎臟移植才能延續生命。

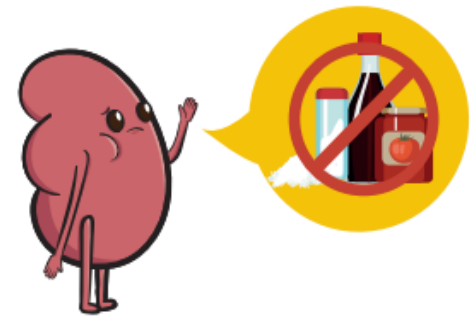
## 二、慢性腎臟病症狀

慢性腎臟病通常沒有症狀，如病情持續惡化可能會有以下症狀：噁心、嘔吐、食慾不振、體重減輕、腹瀉或便秘、全身倦怠、嗜睡、注意力不集中、抽搐、意識改變、皮膚搔癢、乾燥、水腫、少尿或無尿、臉色蒼白、貧血、口腔有阿摩尼亞味、呼吸不順暢。

## 三、慢性腎臟病護理指導

- 1.低蛋白飲食:飲食中富含蛋白質食物包括：魚、肉、蛋奶、豆類，腎臟病若攝取過多蛋白質，將加速腎臟破壞。由於個人病程不同，建議每人每天約攝取2~4兩的肉類（1兩=3.75公克，約3手指大小）及遵照營養師建議的飲食。
- 2.低磷飲食:避免食用高磷食物如內臟類、乳製品、全穀類、乾果類、堅果類等。
- 3.低鉀飲食:禁止食用高鉀食物如低鈉鹽、美味鹽、無鹽醬油。
- 4.低鹽飲食:避免食用含鹽份高食物如醃製、煙燻、滷製食品、罐頭食品、加鹽冷凍蔬菜等。
- 5.限制水份原則：慢性腎臟病，若有少尿現象，每日水份需以您

前一天的尿量再加上500毫升~700毫升的水份來估計或以不發生水腫為原則。（每日體重變化不超過0.5公斤）



圖片摘自衛福部網站

（資料來源：行政院衛生署）  
如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166轉2280

腎臟病衛教師

100.06 制、112.05 修

食物類別	可食-選擇的食物	避免的食物
高蛋白質飲食	1. <u>低氮澱粉類</u> ：粉圓、西谷米、冬粉、粉皮、藕粉、太白粉、玉米粉、樹薯粉、洋菜凍。 2. <u>精緻糖</u> ：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。 3. <u>葡萄糖聚合物</u> ：糖飴。 4. <u>油脂類</u> ：沙拉油、橄欖油等植物性油脂。	魚、肉、蛋奶、豆類。
低磷飲食		含磷高食物(避免食用)： (1)內臟類：豬肝、豬心、雞胗。 (2)乳製品：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳、起司。 (3)全穀類：五穀(十穀)飯、糙米、蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽、栗子、紅豆、綠豆。 (4)乾豆類：黑豆、蠶豆。 (5)堅果類：花生、瓜子、杏仁果、開心果、核桃、腰果、芝麻 (6)其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、養樂多、可可粉、蛋黃、魚卵、魚(貢)丸、肉鬆、養樂多、冰淇淋。
低鉀飲食	1. 含鉀高食物(少量食用)： (1)水果類：美濃瓜、哈密瓜、木瓜、奇異果、蕃茄、玫瑰桃、草莓、芭樂、釋迦、香蕉、柳丁、榴槤。 (2)蔬菜類：紫菜、木耳、菠菜、莧菜、紅鳳菜。 (3)其他：巧克力、梅子汁、番茄醬、乾燥水果乾、藥膳湯。 (4)飲料：咖啡、茶、雞精、人參精、運動飲料。	禁止食用：楊桃、低鈉鹽、美味鹽、無鹽醬油。
低鹽飲食		1. 含鹽份高食物(避免食用) (1)醃製、煙燻、滷製食品：醃漬蔬菜(榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅乾菜)、火腿、香腸、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮(鹹)蛋、滷味。 (2)罐製食品：醬瓜、肉醬、沙丁魚、鮭魚、豆腐乳、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、烏醋、味噌。 (3)加鹽冷凍蔬菜：豌豆夾、青豆仁。 (4)含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔及芹菜等，不宜大量食用。 (5)其他：麵線、油麵、速食麵、甜鹹餅乾、脫水水果、甜鹹蜜餞。



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
 Chung Shan Hospital

## 慢性腎臟病飲食護理指導

現代醫療，傳統照顧