

# 慢性腎臟病飲食

## 壹、何謂慢性腎臟病:

經診斷檢查，證實腎臟結構（病理或影像學檢查）異常或功能（血液及尿液檢查）異常超過 3 個月

## 貳、慢性腎臟病分期：以腎絲球過濾率 (GFR) 為分期標準

| 分期  | 描述               | 腎絲球過濾率 (ml/min/1.73m <sup>2</sup> ) |
|-----|------------------|-------------------------------------|
| 第一期 | 腎臟受損合併正常或高腎絲球過濾率 | 90-120 或 ≥ 90                       |
| 第二期 | 輕度腎絲球過濾率下降       | 60-89                               |
| 第三期 | 中度腎絲球過濾率下降       | 30-59                               |
| 第四期 | 重度腎絲球過濾率下降       | 15-29                               |
| 第五期 | 末期腎衰竭            | < 15                                |

## 參、慢性腎臟病危險群

1. 家族遺傳、2. 60 歲以上老人、3. 長期服用藥物/中藥者、4. 糖尿病患者
5. 高血壓患者、6. 曾有蛋白尿、血尿者

## 肆、慢性腎臟病飲食原則:

### 一、維持理想體重，避免過輕或過重：維持血糖、血壓穩定，降低腎臟負擔

1. 理想體重=身高 (公尺) X 身高 (公尺) X 22 ± 10 % = \_\_\_\_\_ 公斤  
肥胖者至少維持調整體重 \_\_\_\_\_ 公斤
2. 算出 BMI 判斷體重是否正常，BMI= 體重(公斤)/身高(公尺)/身高(公尺)  
正常：18.5 ≥ BMI < 24；過輕：BMI < 18.5；過重：≥ 24；肥胖：≥ 27

### 二、採用低蛋白飲食，攝取足夠熱量：避免營養不良，延緩腎臟功能

1. 以高品質蛋白質為主：豆魚肉蛋類、奶類，減少低品質蛋白質攝取：麵筋、麵腸等  
➔ 控制一天豆魚肉蛋類攝取量 \_\_\_\_\_ 份（一份等於 2 根手指大小，大姆指厚度）  
一天奶類 \_\_\_\_\_ 份（一份等於 240 ml）
2. 適量攝取主食類、油脂類，為主要熱量來源  
➔ 一天攝取主食類 2-5 碗  
可用低蛋白主食或點心：米粉、冬粉、米苔目、藕粉、西谷米、粉圓、愛玉  
➔ 一天攝取油脂類 2-4 湯匙  
多用單元/多元不飽和脂肪酸油脂：橄欖油、菜籽油、芥花油、大豆油  
避免用飽和/反式脂肪酸油脂：豬油、牛油、植物性氫化油、動物皮、肥肉
3. 攝取足夠蔬菜類，水果類  
➔ 一天攝取蔬菜類 3 份；水果類 2 份
4. 必要時使用腎臟病專用商業配方補充熱量

### 三、 減少磷離子攝取量:過多磷離子加重腎臟負荷，同時造成鈣磷不平衡

1. 減少攝取高磷離子含量食物，參考高磷離子食物表
2. 僅飲食限磷可能無法維持正常血磷，故可搭配磷結合劑，如：氫氧化鋁、碳酸鈣使用方法為咬碎、磨粉，隨餐一起服用。(用磷結合劑前，需詢問醫事人員)

### 四、 視情況減少鉀離子攝取量:血鉀過高加重腎臟負荷

1. 血鉀過高時 (正常血鉀含量 3.5-4.7 mmol/L)，或尿量小於 1000 ml/天，需限制鉀離子攝取。您目前 需要 不需要限制鉀離子攝取
2. 減少攝取高鉀離子含量食物，參考高鉀離子食物表
3. 鉀離子易溶水中，故可將食物用水泡過或燙過再食用，減少鉀離子攝取量

### 五、 適量攝取鈉離子，維持正常鹹度

1. 每天鈉離子攝取量為 2000-2400 mg，可用調味鹽 6 公克
2. 避免高鈉食物，如加工、醃製食品及重口味醬料 (沙茶醬、甜辣醬等)，以天然食物為主。防止鈉離子攝取過量
3. 水腫者或合併高血壓者需限制鈉離子攝取 (< 2000 mg / 天鹽 5 公克)

### 六、 適量攝取水份

1. 每日喝水量 1500-2000 ml
2. 水腫者或少尿者需限水，少尿者飲水量為前一天尿量加 500-700 ml

### 七、 培養運動習慣，每天運動 30 分鐘

### 八、 養成規律生活作息，不喝酒，不抽菸

### 九、 其他: 勿食用楊桃，其具腎毒性。勿亂用偏方、中草藥加重腎臟負擔

苗栗協和醫院關心您的健康

營養室：037-352631 #分機 1118