

- * 麵食：注意湯和滷味的份量；點一份燙過的青菜
- * 西餐：減少醬料的使用；起司、奶油含磷高須注意；生菜、馬鈴薯含鉀高須限量
- * 鐵板燒：少加調味料
- * 日本料理：生魚片、沾醬含鉀高，要留意
- * 披薩：蕃茄醬含高鉀、起司則高磷



- * 中式喜宴：瓜子含磷高，要少吃；少喝飲料、燉湯和勾芡湯汁
- * 飲料：白開水是最佳的選擇；鋁罐飲品則不宜，運動飲料中的鈉、鉀都很多；碳酸飲料高磷；果汁則高鉀。



該怎麼吃才健康



國軍台中總醫院 洗腎室 關心您
連絡電話：04-23922141

透析越足夠，病人存活率越高。

注意飲食，攝取足夠的營養以減少併發症的發生。適當的飲食與營養的充足是決定血液透析成敗的重要因素。

應該依病情的需要，適當的選擇下列飲食：



適量的蛋白質

- * 攝取太少時營養不足，過多時加重尿毒症狀
- * 選擇生理價值高的蛋白質如蛋、奶、魚、肉類等

足夠的熱量攝取

- * 攝取不足會引起身體內蛋白質的分解，增加廢物的產生

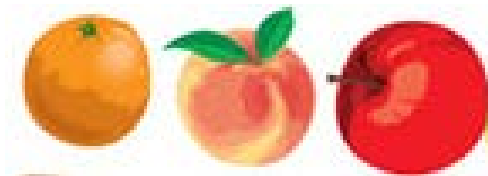
水份與鹽份的控制

- * 選擇新鮮食品、避免鹽漬的食物
- * 可採用糖、蔥、薑、醋等調味料以促進食慾
- * 水份最好控制在兩次透析間，體重不超過2-3公斤



低鉀飲食

- * 可將蔬菜川燙過再炒
- * 食用整粒水果為主，少喝果汁
- * 勿使用低鈉鹽或低鈉醬油



低磷飲食

- * 少選整顆全穀類及豆類
- * 正確使用磷結合劑
- * 養成「沒有鈣片不吃東西」的習慣

外食注意事項

- * 自助餐：以挑選適合自己的菜色為原則
- * 便當：飯、菜分開裝；不要喝紅茶或養樂多

