

磷離子飲食原則

	適量選用 (含磷量較低)	H 建議少吃 (含磷量高)	W 避免食用 (含磷特高)
主食類	白飯、饅頭、白吐司、白麵	麥(粉)片、薏仁、紅豆、綠豆、蓮子	糙米、胚芽米、即食燕麥粥、牧草粉
肉、魚類	新鮮肉、魚、豬血、鴨血	吻仔魚、草蝦	內臟類、紅蟳
豆類	豆花、豆腐(皮)、豆漿	凍豆腐、臭豆腐	黑豆、素火腿、素雞
蛋類	蛋白	全蛋	蛋黃、魚卵、烏魚子
乳製品		起司、乳酪、養樂多、鮮奶	奶精、奶油球、培根、羊乳片
加工調理品		肉鬆、魚鬆	虱目魚丸、香腸、加工餃類、貢丸
零食、堅果類			花生、瓜子、菱角、健素糖、蠶豆、腰果、乳酸菌球、芝麻粉
嗜好性飲料			可樂、沙士、啤酒
調味料			沙茶醬、芝麻醬、蠔油
其他			卵磷脂



小叮嚀：1. 避免淋醬汁或拌肉湯的習慣，以減少磷質攝取。

2. 勿聽信偏方或來路不明的營養補充劑，可避免隱藏性磷的攝取！

國軍台中總醫院 洗腎室 關心您
 連絡電話：04-23922141

磷是由腎臟排除，當腎臟功能不全時，磷質容易蓄積體內，造成身體不適且危及生命。我們可藉由藥物磷結合劑減低腸道對磷的吸收，更重要的須從食物中限制磷的攝取量。

腎衰竭會使磷酸鹽滯留、血鈣下降，最後造成副甲狀腺機能亢進，降低維生素D的吸收引起皮膚搔癢等症狀也會造成骨骼病變、骨痛，因此有限制磷的必要。



高血磷導因

- * 透析不足
- * 攝取太多含磷的食物
- * 降磷藥物服用方式不正確或忘記服用



高血磷症狀

- * 血壓降低、心律不整、嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止
- * 神經肌肉的症狀在早期為肌肉震顫、痙攣、感覺異常等情形，晚期則會有肌肉無力、弛緩性麻痺、呼吸停止

磷廣泛存在於天然界中，大部份高蛋白質的營養食物都含有磷。磷質可來自動物及植物性食物。其中又以肉、魚、蛋、奶製品、豆類及穀類等食物為主要的來源。

◎以下食物平日應少選，可利用以下方法來選擇：

1. 蛋黃每日最多一個，二個蛋白可代替一個雞蛋
2. 少食用連骨均可食用之魚肉類、海產類
3. 選低磷低鉀低蛋白奶粉，或低脂奶
4. 少選整顆全穀類及豆類
5. 多選用新鮮雞、鴨、魚、肉及豆腐、豆包等黃豆製品為蛋白質來源