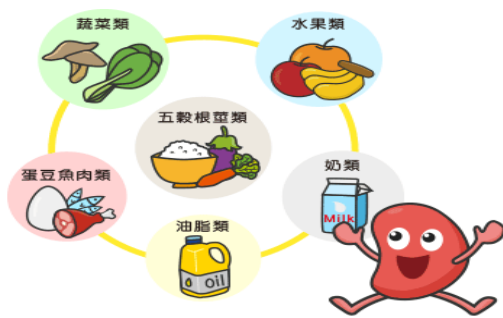


# 護腎飲食

## 一般民眾注意原則

均衡飲食，少吃過多的紅肉與精緻穀類成品，多吃蔬菜和全穀類食物，每日 2-3 次水果。飲食應少鹽、少糖、少油，避免加工品，盡量攝取新鮮自然的食物。

- 適量的蛋白質
- 適當的磷
- 適量的維生素和礦物質
- 適量的鈉
- 適量的水分
- 適量的鉀
- 適當的熱量



## 慢性腎臟病患者的注意原則

飲食往往是最能達到自我保健的一種方法。在慢性腎功能不全的情況下，依不同的症狀和併發症有不同的飲食計畫。

尚未接受透析療法時，必須適當限制蛋白質、維持足夠的熱量攝取、限制水分、注意體內電解質(如：鈣、磷、鈉、鉀等)的平衡，以減少尿蛋白及水腫的發生，減輕腎臟負擔。