

# 慢性腎臟病飲食節慶系列-端午節

## ♠ 前言

端午佳節將至，各式各樣的粽子及飲品、甜點紛紛出爐，慢性腎臟病病友只要掌握四低原則：低蛋白、低鈉、低鉀、低磷，也可以健康、美味過一夏。

## ♠ 飲食原則

### 一、 熟記自己可攝取之蛋白質份量

- 粽子裡蛋白質來源包括：豬肉、干貝、鮑魚、蝦仁、蛋黃、豆腐皮、豆乾等，攝取過多即增加腎臟負擔，因此腎友可依個人病情調整份量。

### 二、 低鈉：

- 鹹蛋黃、筍乾、菜埔及醬油膏、甜辣醬…等調味品，應減量或避免添加。
- 自製肉粽則可以盡量選擇新鮮食材、少醃漬類食物，以利血壓控制。

### 三、 低鉀：

- 香菇、紅棗、蝦米…等乾料及番茄醬，鉀離子高，建議勿過量添加，蔬菜類食材可藉由川燙動作使鉀離子流失。

### 四、 低磷：

- 養生粽大多使用燕麥、蕎麥、蓮子…等全穀類食材，市售粽子亦常有栗子、花生添加，但此些食材皆為高磷食材，亦建議少量食用。

### 五、 注意均衡

- 單單吃粽子在營養方面並不均衡，且若要吃到飽，往往容易吃進去過多的油脂、糖等，記得再搭配 1 盤燙青菜，吃飽後記得出門走走，才能減少身體的負擔喔。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!