

慢性腎臟病飲食節慶系列-中秋節

♠ 前言

一年一度的中秋佳節將至，又到了闔家團聚「大啖月餅、啃柚子、烤肉賞月」的日子。面對美食佳餚，應謹記「四低原則」，包括：低蛋白、低磷、低鉀、低鹽，才能保護腎臟健康。

♠ 飲食原則

一、低蛋白

- 肉類的攝取量不宜過多，依營養師建議的蛋白質份量，再搭配適量蔬菜及水果為原則。

二、低磷：

- 月餅餡料大多含蓮蓉、滷肉、蛋黃、各式堅果等，屬高磷食品，多食可能造成血磷不易控制。

三、低鉀：

- 烤肉食材準備方面，可以先以水氽燙，不但可以減少鉀離子攝取，又可以減少燒烤時間。
- 3到4瓣文旦就相當於一份水果建議量，建議腎友可以和家人、朋友一同分食一顆柚子。

四、低鹽：

- 烤肉食材通常都會事先醃製，在燒烤過程又會刷上幾道烤肉醬，在無形中會攝入過多的鹽分，建議可用開水稀釋市售烤肉醬或自製醬料。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！