

慢性腎臟病飲食節慶系列-年節

◆ 前言

傳統的年菜、圍爐雖然是美味佳餚，但卻也處處充滿了似是而非的飲食陷阱。慢性腎臟病病友可以根據疾病變化之不同，與營養師討論適合自己的飲食，從每日的飲食中均衡攝取六大類食物，一樣可以在充滿誘惑的年節飲食中，健康過好年。

◆ 飲食原則

一、 熟記營養師建議的蛋白質攝取量。

- 蛋白質食物盡量以肉類、海鮮類、豆腐為來源。
- 烹調時注意醬汁及調味料之使用量，避免食用鹹豬肉、烏魚子、香腸及脆皮烤鴨、火腿、臘肉等脂肪、鹽份高的食物。
- 可選擇冬粉及米粉等蛋白質含量較低的低氮澱粉，作為主食類的來源。

二、 攝取適量的蔬果：

- 過年食物攝取多，易有高血鉀的患者，要小心控制鉀離子，葉菜類要燙過，少喝菜湯、火鍋湯，高鉀水果要適量攝取。

三、 限制鹽分：減少醬料及盡量不喝湯。

四、 零嘴、飲料：

- 花生糖、芝麻糖、牛奶糖及牛軋糖等屬於高磷、高鉀、高糖及高油之食物，容易造成腎臟及心血管的負擔。
- 飲料中的茶、奶茶、可樂及咖啡等含磷、鉀量也不低，建議減量食用。
- 花生、瓜子及開心果等堅果類，其蛋白質生理價低且含磷量高，應適量攝取。

五、 以下提供高磷鉀零食給腎友參考，只要注意不要飲食過量或失當，便能兼顧健康與享受美食，也可避免造成一些不必要的併發症。

	限量安心食用	少量食用	盡量不吃
零食	愛玉凍、冬瓜糖、麻荖、米荖、麻薯、果凍、餅乾、硬糖或軟糖	芒果乾、芭樂乾、脫水蔬菜乾、花生、花生糖、核桃、開心果、夏威夷豆、杏仁果	瓜子、腰果、松子、蠶豆、牛肉乾、豬肉乾、魷魚絲

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！