

限磷飲食

◆ 前言

過多的磷對於某些疾病或是某些特殊狀況的病人無法順利排除或平衡，故飲食上的限制是必須的。對於腎功能不全者，早期適度限制飲食中磷含量，可延緩功能惡化，並預防骨病變發生。

◆ 目的

藉由適當的食物選擇，控制飲食中磷離子的含量，幫助血磷趨於正常值。

◆ 飲食原則

1、 避免攝取高磷的食物

避免食用高磷食物，如下所列。

分類	舉例
乳製品	鮮奶、一般奶粉、乳酪、優格、養樂多等
全穀類	糙米、蓮子、薏仁、全麥製品等
內臟類	豬肝、豬腦等
乾豆類	紅豆、綠豆、花豆、黑豆等
堅果類	瓜子、花生(醬)、芝麻(醬)、腰果、開心果、杏仁果等
飲料類	可樂、啤酒、咖啡等
蛋類	魚卵、蟹黃、蛋黃等
其他	披薩、滷肉汁、巧克力、酵母粉、健素糖等

2、 洗腎的病人可參考磷蛋白比金字塔

磷蛋白比：磷(mg) / 蛋白質(g)，比值愈低表示每克蛋白質的磷含量愈低，適合透析病人多攝取的蛋白質來源，如：蛋白、雞胸肉、豬里肌、低脂牛肉、鱈魚、花枝等。

3、 人體中磷的吸收率

植物性的有機磷吸收率：10%-30%，如：黃豆製品。

動物性的有機磷吸收率：40-60%，如：雞肉、豬肉等。

無機磷吸收率：100%，因此即使磷含量低也不建議食用，如：香腸、熱狗等肉類加工品、碳酸飲料等。

4、 磷結合劑的使用

磷結合劑應與食物一起進食，才能達到有效的結合作用，每餐分配的比例，應依飲食中磷含量的高低來調整使用量。使用磷結合劑可能引起便秘，可增加飲食中纖維的攝取量。

常見的高磷食物含量表（單位：每 100 公克）

	第一類< 100mg	第二類 100~300mg	第三類> 300mg
奶類	羊奶	鮮奶、保久乳	奶粉、羊奶片、乳酪
蛋類	蒸蛋、雞蛋白	雞蛋、皮蛋、鵝蛋、鴨蛋、鹹鴨蛋、鐵蛋	鴨蛋黃、鹹蛋黃、雞蛋黃、鵪鶉鐵蛋
肉類	豬血、鴨血	豬心、雞肝、火腿、香腸、鵝肉、鵝肝、雞睪丸、豬肉、雞肉、雞心、牛肉、羊肉、臘肉、肉鬆	豬腦、豬肝
魚貝類	鮑魚、烏賊、文蛤	魚丸、烏魚、白鯧、鱸魚、吳郭魚、虱目魚、白帶魚、秋刀魚、鱈魚、牡蠣、章魚	吻仔魚、魷魚圈、鹹小卷、蝦米、干貝、小魚乾、蝦仁
豆類	麵筋、豆漿、嫩豆腐、黑豆漿	傳統豆腐、黃豆干、五香豆干、油豆腐、毛豆、百頁豆腐	黃豆、豆皮、黑豆、黑豆干、雞蛋豆腐
主食類	米苔目、冬粉、白飯、糯米、圓仔、蘿蔔糕、年糕、麵條	小米、玉米、糙米、大麥、小麥、米粉、意麵、燕麥片、拉麵	紅豆、綠豆、蠶豆、花豆
蔬菜類	蘿蔔干、長年菜、苜蓿菜、牛蒡、豌豆苗、青花菜、黃豆芽、蔭瓜、芫荽	蘑菇、麻竹筍干	乾香菇、金針菜乾
水果類	黑棗、柿餅	葡萄乾、龍眼乾	
堅果類			黑芝麻、白芝麻、腰果、花生(粉)、杏仁、葵瓜子、調味南瓜子
其它	蕃茄醬、白醋、辣椒醬、黑糖、紅茶、綠茶、健康醋	醬油、豆瓣醬	酵母粉、薑黃粉、芝麻湯圓

資料來源：

衛福部食藥署/食品成分資料庫（2022 新版）

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！