

# 透析飲食

## ♠ 前言

接受血液透析的人應讓自己攝取足夠的熱量、蛋白質，配合低磷、低鉀食物的攝取，並維持水份、鹽份的平衡。

## ♠ 目的

透析只能代替部分正常腎臟的功能，故仍需適當的飲食控制，才能減體內不必要的廢物及併發症產生，使生活品質更好。

## ♠ 飲食原則

### 一、 攝取足夠的熱量：

以維持理想體重為原則，每天每公斤理想體重 30~35 大卡。

### 二、 攝取足夠的蛋白質

■ 蛋白質需要量：每公斤理想體重 1.2~1.5 公克。

■ 蛋白質來源以優質蛋白質為主，例如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶、黃豆製品。

### 三、 視個人情形控制電解質，如鈉、鉀、磷等離子。

### 四、 控制體重及水分攝取：

■ 二次透析間的體重增加最好不超過乾體重的 5%

■ 若需限水，每日攝取水份（包括：飲水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等），以前一天的尿量再加上 500~750 毫升的水份來估計。

### 五、 禁食楊桃及其製品，不可服用偏方。

### 六、 規律生活作息，充足睡眠及休息，避免菸酒。

資料來源：

1.Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process - 14th Edition

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！