



護腎飲食----適量的水分

適量的水分

慢性腎臟病患者，若尿量排出少於正常，體內水分過多易造成浮腫、呼吸急促、血壓升高及肺水腫，故需了解並控制自己每天攝取的水分。

若少尿現象時，測量前一天尿量再加上約 500~700 CC，即為每日所需攝取水份量的上限。如果有嘔吐、腹瀉或其他體液損失情況，應記錄為排出量。

水分的來源包括飲水、湯、飲料、及各類食物，如：粥、麵、羹及水果，這些食物也應計算在每日攝取水份中。

食物水分含量表

蔬菜	稀飯	水果	肉魚	乾飯	饅頭
90%	90%	60~90%	60~80%	62%	36%

* 勿低估蔬菜與水果中含的水分

