

慢性腎臟疾病飲食

一、足夠熱量及控制蛋白質攝取

1. 熱量攝取不足，易導致身體的蛋白質分解引起含氮廢物增加，加速腎臟功能衰退。
2. 控制蛋白質攝取量，可以減少廢物堆積，延緩腎臟功能的衰退。

*含蛋白質食物：



3. 蛋白質食物份數依病情受到控制，應選擇高生理價值的蛋白質為佳。

高生理價蛋白質食物	低生理價蛋白質食物
雞肉、雞蛋、豬肉、魚肉、黃豆製品	紅豆、綠豆、豌豆、蠶豆、薏仁、蓮子、麵筋、麵腸、烤麩、堅果類

二、限制蛋白質的同時，必須配合足夠熱量，才能維持良好的營養狀況。

◎可選用下列蛋白質含量低而熱量高的食品做為補充

低蛋白澱粉類	冬粉、細米粉、粉條、米苔目、粉圓、西谷米、粉皮、藕粉、水晶餃皮、玉米粉、太白粉、地瓜粉、澄粉、低蛋白米粒（粉）
純糖類	各種純糖、冰糖、水果糖、蜂蜜、果糖、糖飴、麥芽糊精
純油脂	沙拉油等植物油、低鹽瑪琪淋、奶精、三多高熱能
其他	加糖或蜂蜜之仙草、愛玉、洋菜凍等。

三、我一天能吃多少？

份數參照
食物代換單張



海鮮、肉類、蛋及黃豆製品：_____份/天



*低蛋白商業配方名稱：_____ 用法：_____