

# 護『腎』攻略

## 飲食篇！



腎臟保健應由均衡飲食出發，選用高纖維、低油脂、低鹽、不含人工添加物的新鮮、自然食物為主！

 **每天一杯奶**  
乳品類  
一杯350毫升

 **每餐拳頭大**  
水果類  
不要榨果汁

 **蔬菜比水果多**  
蔬菜類  
當季新鮮多色系

**適量**  
蛋白質

**低生理價**  
蛋白質

**水分補充**

參考國民健康署－我的健康餐盤。



**每天一茶匙**  
堅果種子類 

一茶匙等於  
大拇指第一指節

**每餐一掌心**  
豆魚蛋肉類 

豆>魚>蛋>肉

**飯跟菜一樣多**  
全穀雜糧類 

1碗8分滿剛剛好

蛋白質於體內代謝後產生含氮廢物，由腎臟負責清除，蛋白攝取過量容易造成腎臟負擔。建議蛋白質每公斤0.8-1.0克/天。

部分食物中的蛋白質對身體利用率較低，會增加腎臟的負擔。  
建議下列食物每天最多吃一湯匙(外帶塑膠湯匙)就好喔！

豆類(除了黃豆以外的紅豆、綠豆、豌豆、蠶豆、蓮子、薏仁等)、麵筋、麵腸、烤麩、堅果(花生、腰果、核桃、南瓜子等)

若醫師沒有建議限制飲水量，每日飲水量建議為體重的30倍。  
以白開水為主，而茶葉及咖啡具有咖啡因會利尿，建議不要。



當您需要個別性的飲食限制時，  
醫療團隊會於討論時勾選需要注意的項目。  
讓我們協助您進一步的飲食控制。

## 高血磷

避開高磷食物：

奶類及乳製品、乾豆類、雜糧類、堅果類、加工  
品、內臟類、蛋黃、菇類、酵母粉(如麵包)。

## 高血鉀

1. 蔬菜先燙過再烹調。
2. 不喝湯、不燉補、不吃勾芡的料理。
3. 不可用低鈉鹽、無鹽醬油(鉀含量較高)。
4. 少吃高鉀食物：香蕉、奇異果、菠菜、地瓜葉、  
空心菜、金針菇等。

## 高尿酸

1. 不喝湯、不燉補、不吃勾芡的料理。
2. 少吃高普林食物：乾燥香菇及蔬菜、內臟類、  
酵母粉、蚌殼類、海產類、加工品。

本次衛教建議事項：

- 建議飲水量：\_\_\_\_\_毫升/天。
- 特別飲食注意事項：

引用出處：

1. 曾明晰(2019)・泌尿系統疾病病人的護理・於蔡秀鸞總校閱・最新實用內外科護理學(六版，15-1-15-164頁)・永大。
2. 衛生福利部國民健康署(2024，6月5日)・腎臟病衛教手冊。
3. 衛生福利部國民健康署(2018，12月)・我的餐盤聰明吃營養跟著來。  
健仁醫院護理部教育組100.06製  
108.05/110.8/112.8/113.08 第六修