



護腎飲食--攝取適當的熱量

攝取適當的熱量

熱量為產生體力的主要來源，食物中的蛋白質、脂肪與醣類都可以產生熱量。一般每天每公斤體重約需攝取熱量 30~45 大卡，以維持理想體重為原則。足夠的熱量攝取，可防止身體組織蛋白質的分解，減少含氮廢物的產生。

慢性腎功能不全患者可多食用熱量高而蛋白質含量低的食物做為補充，如下列：

- (1)植物性油脂：黃豆油、玉米油、橄欖油、花生油、菜籽油等。
- (2)低蛋白澱粉：太白粉、藕粉、冬粉、粉圓、西谷米等。
- (3)醣類：冰糖、蜂蜜、水果糖等。

***注意：

心血管疾病的患者應注意減少攝取飽和脂肪酸含量高的食物，如：豬油、牛油等製品；烹調方式宜多採清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷等方式。

