



護腎飲食

攝取適當的磷

鈣、磷對於骨頭的健康相當重要，同時也協助神經和肌肉系統維持良好功能。正常的腎臟可幫助控制血中鈣和磷的平衡，但腎功能衰退的患者，因腎臟無法適當移除過多的磷，而讓鈣磷失去平衡，造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等併發症。

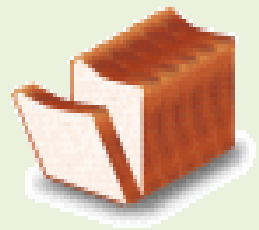
腎功能不全的患者必須從飲食中控制磷的攝取，由於大部分的食物都含有磷，因此飲食控制較為困難，但是如果能夠於進餐時使用磷結合劑，則較能夠維持正常血磷值。

建議少食用鮮奶及補體素，選用新鮮肉品，少喝大骨湯。另外，避免食用含磷高且無營養價值的食物。

高磷食物列表

(1) 飲料類：

三合一奶茶、三合一咖啡、即溶咖啡、可可粉、綠茶/烏龍茶茶包、啤酒、可樂、紅茶及各種茶類。



(2) 其他：

蜂王乳、花生糖、大豆卵磷脂、洋芋片、泡麵類、巧克力。