

## 如何吃才能避免血液中的『磷』過高

### 一、血液中的磷過高有何影響？

慢性腎臟病會使血中磷不易排除、鈣吸收發生問題，長久鈣磷不平衡的狀況下，最後造成副甲狀腺機能亢進，骨中的鈣流失，引起骨頭痛、骨質疏鬆及皮膚搔癢、心肌病變、血管硬化等症狀，因此須避免含磷量過高的食物。

### 二、如何吃才能避免血液中的磷過高：

- 儘量不要食用含磷高且沒有營養價值的食物，一般建議病人即使在非高血磷狀況下仍應**避免**食用含磷高食物如表下：

全穀類	糙米、糙米粉、胚芽米、全麥麵包、蕎麥、燕麥、麥片
堅果類	花生、瓜子、巧克力、可可、松子、核桃、腰果
內臟類	肝、腎、腦、肚、心、魚卵
乳製品	牛奶（全脂、脫脂牛奶）、羊奶、優酪乳、乳酪、冰淇淋、起司
蔬菜類、菇類	草菇、香菇、金針菇（乾）、木耳、黃豆芽、蘆筍
蛋類	雞蛋黃、雞蛋、鴨蛋
豆類	紅豆、綠豆、黑豆、毛豆、蠶豆、豌豆、黃帝豆
加工類	乾海帶、乾紫菜、肉乾、肉鬆、魷魚絲、芋泥包、蔬菜包、小魚干、扁魚干
其他	酵母粉、健素糖、可樂、汽水、養樂多、雞精

- 正確服用磷結合劑，可減少食物中的磷自腸道吸收。

### 3.可利用以下方法來替代：

- (1) **二個蛋白**可代替一個雞蛋，補充蛋白質，避免吃蛋黃。
- (2) 少食用連骨（殼）均可食用之魚肉類、海產類。
- (3) 牛奶選**低磷低鉀**奶粉或透析配方牛奶。
- (4) 多選用新鮮雞、鴨、魚、肉及豆腐、豆包等黃豆製品為蛋白質來源。
- (5) 新鮮水果大多為含磷量低的食物。
- (6) 澱粉類儘量選用含磷量較低的食物，如：米粉、白飯、冬粉、蒟蒻…等。
- (7) 外食時，火鍋、肉湯、加工食品，因含高磷勿多吃，並隨身準備磷結合劑隨餐服用。