

高血磷飲食重點

每日飲食中磷的攝取量 不超過 **800~1000** 毫克/天

1 磷結合劑應隨餐依醫囑服用（非常重要）

鈣片可依醫囑**剝瓣或磨粉**，
隨餐分次與食物一起吃，
使磷結合劑與食物充分混合，
發揮較佳的磷結合效果；
吃點心時也別忘了依醫囑搭配使用
（單純吃水果時除外）。

剝片可依醫囑



剝瓣



磨粉

2 為什麼加工食品要少吃？

加工食品常添加磷酸鹽（無機磷），人體
吸收率高達 90~100%，容易造成血磷
升高，增加腎臟負擔。



3 常見高血磷食物（應避免或減少攝取）

加工食品、
磷製品



火腿



香腸



培根



肉丸、貢丸



魚板、甜不辣



火鍋餃

各類濃湯、
肉湯、火鍋湯



燉湯



排骨湯



牛肉湯



火鍋湯



濃湯



泡麵湯

乳製品



牛奶



羊奶



優格



乳酸飲料



起司



乳酪

含乳食品、
烘焙食品



披薩



蛋糕



餅乾



麵包



蛋糕



蘇打餅

堅果、芝麻、花生



綜合堅果



杏仁果



核桃



腰果



花生



芝麻

肉鬆、魚鬆



肉鬆



魚鬆

巧克力、
花生醬



巧克力



花生醬

泡麵及
調理包



泡麵



調味包



調理包

保健食品
（乳酸菌、益生菌）

