

腎友的低鉀磷飲食原則

振興復建醫學中心附設醫院之臨床營養教學顧問 張仙平博士

只要是腎功能不佳的病友，相信對各式各樣的飲食要求不陌生。從慢性腎病變的限制，到接受透析後，哪個可以吃，哪個又不能吃，若再加上醫護人員的衛教和親朋好友的資訊，常常把病友越搞越糊塗了。

雖然各種食物的特性都不同，只要記住以下幾個原則，低磷鉀飲食是可輕鬆應用的。

低磷飲食：高生理價蛋白食物搭配磷結合劑

磷在體內靠著腎臟維持平衡，故腎功能不好的病友常有血磷過高的問題。且因為透析患者需要高蛋白質飲食，高蛋白質的食物都富含磷，因此進行透析時，無法將磷完全清除，所以腎臟病友在飲食上就必須雙頭並重—減少飲食裡的含磷量，以及正確使用降低血磷的磷結合劑（如鈣片）。

高蛋白質食物的磷含量都高，因

此病友要小心選用。要選擇高生理價蛋白質（好的蛋白質），如動物性蛋白質及黃豆，吃的時候正確搭配磷結合劑。磷結合劑比較特別，必須與高磷食物同時攝取。像是用餐時一口磷結合劑、一口高蛋白飲食，把磷結合劑當配菜配著吃一般。若比較不習慣把磷結合劑配著吃，先磨成粉再與食物均勻攪拌，也是折衷的方法。如果像平常的習慣，整餐飯都吃完，最後才吃磷結合劑，結合的效果就會差很多了。

牛奶等乳製品、加工食品，避免為上

腎臟病友食用時一定要配合磷結合劑。此外，牛奶雖然是優質蛋白質食物，但是牛奶的磷與奶蛋白結合在一起，很難被磷結合劑結合，因此病友應避免飲用牛奶，與食用奶製品，如乳酪、起司、優酪乳等。吃麥片給人健康的感覺，但麥片的磷高，對病友就不是那麼適合。食物選擇以自然食物為主，

●容易導致血磷過高的食物

主食類、全穀類	糙米、全麥製品、小麥胚芽、薏仁、紅豆、綠豆
堅果類	花生、瓜子、腰果
乳製品	牛乳、羊乳、乳酪、優格、優酪乳，及養樂多等乳酸飲料
蛋豆魚肉類	內臟、蝦頭、貢丸
其他	燉補湯品、肉汁、調味料、雞精、可可、酵母、碳酸飲料

●台灣地區常見蔬菜和水果含鉀量表（每一份食物）

	低鉀			高鉀
	第一組 (0~100mg)	第二組 (100~200mg)	第三組 (200~300mg)	第四組 (>300mg)
蔬菜	黃豆芽、絲瓜、胡瓜	山東白菜、萵苣、高麗菜、洋蔥、苦瓜、筍白筍、綠豆芽	白蘿蔔、茄子、番茄、蘆筍、芥藍、花椰菜、香菇、胡蘿蔔	苜蓿芽、地瓜葉、南瓜、芹菜、竹筍、洋菇、空心菜、菠菜
水果	鳳梨、柑橘、山竹、芒果	蘋果、柳丁、葡萄、枇杷、荔枝、百香果、水蜜桃、櫻桃、香蕉	石榴、木瓜、火龍果、西瓜、龍眼	桃子、哈密瓜、番茄、草莓、葡萄乾、龍眼乾

（資料來源：行政院衛生署，台灣地區食品營養成分資料庫，第一版，1998。）

盡量避免加工食物和嗜好性點心。近年來加工食品磷酸鹽類添加物的使用量增多，像是香腸、火腿，很容易不知不覺吃到過量。嗜好點心如相當量酵母粉做成的麵包糕點、可可、碳酸飲料、養樂多，這些都是高磷的，避免為上。

低鉀飲食：生菜先川燙，避免湯湯水水

當血鉀過高或尿量小於1000cc時，請避免含鉀高的食物攝取，以免血鉀偏高。鉀是水溶性的礦物質，意味著很容易溶在湯湯水水中。因此煮菜的湯汁、肉湯、果汁、蔬菜汁、精力湯、中藥，一般人看來營養可口，但鉀含量都非常高，不適合病友飲用。相對的，生菜鉀含量高，但在川燙後鉀離子就會被去除。再用油炒過，就是能提供纖維和鮮脆口感，又不給病友帶來鉀負擔的安心蔬菜了。外食的時候，主食可選白飯而不是冬粉、麵條，因冬粉麵條容易吸湯汁，而使鉀

攝取過高。西餐的馬鈴薯，選擇炸馬鈴薯，因在烹調前會先沖過水。相對的烤馬鈴薯鉀含量就太高了，比較不適合。近年來健康意識風行，訴求低鈉的低鈉鹽、無鹽醬油，是以鉀代替鈉，反而是高鉀的調味料，因此不適合病友使用。

Ps. 有些高鉀水果需注意其攝取量。病友要避免食用楊桃，因楊桃含某種神經毒，腎功能不佳者不能排除，嚴重者會發生意識不清，甚至死亡。

相信大家看完本文，建立起整體概念後，再對照參考的高鉀表，掌握哪些可以吃，哪些又不能吃，已經對您來說不是難事了。當然，依照每人個體差異的不同，每個時期限制的嚴格程度都會有所不同。每個月抽血報告出來，都可再與您的腎臟科營養師及醫師討論這段時間的努力成果，相信您會越來越能掌握健康。（轉載自財團法人中華民國腎臟基金會透析通訊 99年10月15日第六十三期）

