



腰子不好，怎麼吃？

腎功能不全患者之飲食原則

腎臟的構造及功能

腎臟是我們身體中重要的器官之一，位於腹腔後側近腰的部位，功能包括：排除含氮的廢物（如尿素）及其它之代謝產物、調節體內水份的平衡、維持體液之酸鹼平衡、與造血功能有關、幫助營養素之吸收及代謝、維持電解質的平衡、血壓的控制等。

腎功能不全

為何需要飲食控制？

腎臟有疾病時，須採適當的飲食，避免腎臟受到更大的損害。但腎臟疾病的種類很多，不同種類的疾病有不同的飲食重點，必須請教醫師及營養師，才能決定飲食該控制些什麼。本文僅說明腎功能不全及腎衰竭的飲食原則。

腎功能不全及腎衰竭即是指腎臟功能衰退，此時腎臟無法將體內代謝產生的含氮廢物排出，造成堆積在血液中，引起中毒現象，即一般所稱之尿毒症。患者可能出現噁心、嘔吐、全身疲倦、食慾減低等狀況。此外排尿量可能減少，體內的磷、鈉離子和鉀離子也因無法順利排出而過高。適當的飲食控制可以使含氮廢物的產生減至最低，減輕中毒現象，並維持身體的基本營養需要量和體內電解質平衡。此類飲食的原則，是依患者腎功能損壞的程度及症狀，來決定營養素的



需要量，以及是否須控制蛋白質、鈉、鉀、磷、水份等。

控制蛋白質之原則

控制飲食中之蛋白質，可以減少尿毒的產生，並延緩腎功能的衰退。但控制蛋白質的同時，須配合足夠熱量的攝取，以免身體組織蛋白質的分解，增加尿毒的產生，且可使蛋白質利用效率較好。每日建議攝取的蛋白質量，其中50-70%須來自高生物價的蛋白質（動物性蛋白質或黃豆製

品），如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶。米、麵類及其製品、蔬菜、水果均含有低生物價的植物性蛋白質，不可隨意食用，須依照營養師設計的份量。在蛋白質限制下，每日所需熱量，可由低蛋白點心補足（詳見文後所附之低蛋白點心食譜範例）。此外須禁食低生物價蛋白質含量高的植物性食品，如下表：

豆類（如：綠豆、紅豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁等）

麵筋製品（如：麵筋、麵腸、烤麩等）

種子堅果類（如：花生、瓜子、核桃、腰果杏仁等）

限制磷之原則

對於早期腎功能不全者，限制飲食中磷含量，可以減緩腎功能的衰退。含磷高的食物應忌食，如下表：

- 酵母類（如：養樂多、優酪乳、優格、健素糖、酵母粉等）
- 全穀類（如：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、乾蓮子等）
- 內臟類（如：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝等）
- 硬核果類（如：花生、腰果、開心果、杏仁果、瓜子、黑芝麻等）
- 乾豆類（如：黃豆、紅豆、綠豆、花豆、黑豆等）
- 奶類（如：鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪），應選擇專為腎臟病人設計之配方。
- 蛋黃：每週勿食用超過二個蛋黃
- 其它（如：巧克力、可樂、碳酸飲料等）

限制鈉之原則

若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需限制飲食中之鈉，此時應忌食任何醃製及添加鈉鹽的各種加工食品、濃縮食品。每日鹽份攝取量須依指示食用，鹽、醬油、味精、味噌、沙茶、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等均須計量使用。烹調時可用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒粉、香菜、檸檬汁等，使食物較可口。餐館的飲食都使用較高的食鹽、味精等調味，所以應儘量避免在外用餐。鈉含量高的食物應忌食，如下表：

- 油麵、麵線、速食麵
- 紫菜、海帶、胡蘿蔔、
- 芹菜→少量當配菜食用
- 罐頭水果、加工果汁
- 罐頭製品、爆玉米花、洋芋片、海苔醬、沙
- 拉醬、蜜餞、乳酪、奶油、黑糖、運動飲料



限制鉀之原則

腎衰竭會減少排泄鉀離子的能力，但只要病人排尿量至少有1000c.c.以上，即使飲食不限制通常也不會產生高鉀血症。但若有尿量減少、少尿症、酸血症、感染、手術、創傷致分解代謝增加，或使用類皮質素均可能造成高鉀血症。飲食中蛋白質、熱量攝取不足，而造成組織蛋白的分解，也會造成血鉀升高。鉀離子普遍存於各類食物中，容易溶於水中，故蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可減少鉀的攝取量。食物烹調後，鉀會流失於湯汁中，故勿食湯汁。市售低鈉或薄鹽醬油、半鹽或低鹽等，常將鹽份中的鈉以鉀取代，不宜任意使用。除非標示有低鈉低鉀的醬油才可食用。含鉀高的食物應小心食用，如下表：

- 湯汁類（如：濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精）
- 水果類（如：柳丁、芭樂、香蕉、楊桃、草莓、哈密瓜、太陽瓜、硬柿、乾燥水果、果汁勿食，其餘水果一天二份）
- 蔬菜類（如：大頭菜、萵苣、胡蘿蔔、油菜、茼蒿菜、菠菜、紅莧菜、龍鬚菜、黃豆芽、豌豆苗、美國菜花、草菇、鮑魚菇）
- 其它（如：咖啡、茶、可可、運動飲料、巧克力、堅果類、梅子汁、蕃茄醬）



低蛋白點心食譜範例

熱量高的低蛋白點心，能彌補因在限制蛋白質原則下，所造成的熱量攝取不足。低蛋白點心的材料，圍熱量含量高且蛋白質含量極低的食物，如下表所示。若是糖尿病併發腎功能不全而需限制蛋白質者，請將食譜中所用的糖，改以糖飴或粉飴取代，以補充足夠之熱量，並酌量添加代糖，以增加風味。

糖（如：白糖、蜂蜜、水果糖、薑糖……等及葡萄糖聚合物）

植物性油脂（如：黃豆油、花生油、蔬菜油……等）

低蛋白澱粉類（如：澄粉、玉米粉、地瓜粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉、粉皮、西谷米、粉圓……等）

藕粉羹 [一份量 = 260 大卡]

材料：藕粉 30 公克 糖飴 20 公克 糖 20 公克

作法：藕粉加 200c.c. 水調勻，再拌入糖飴、糖。以小火煮至透明即可。藕粉可以太白粉、玉米粉、澄粉替代。可加些油（如奶油等），增加風味及熱量。

芋泥羹 [一份量 = 330 大卡]

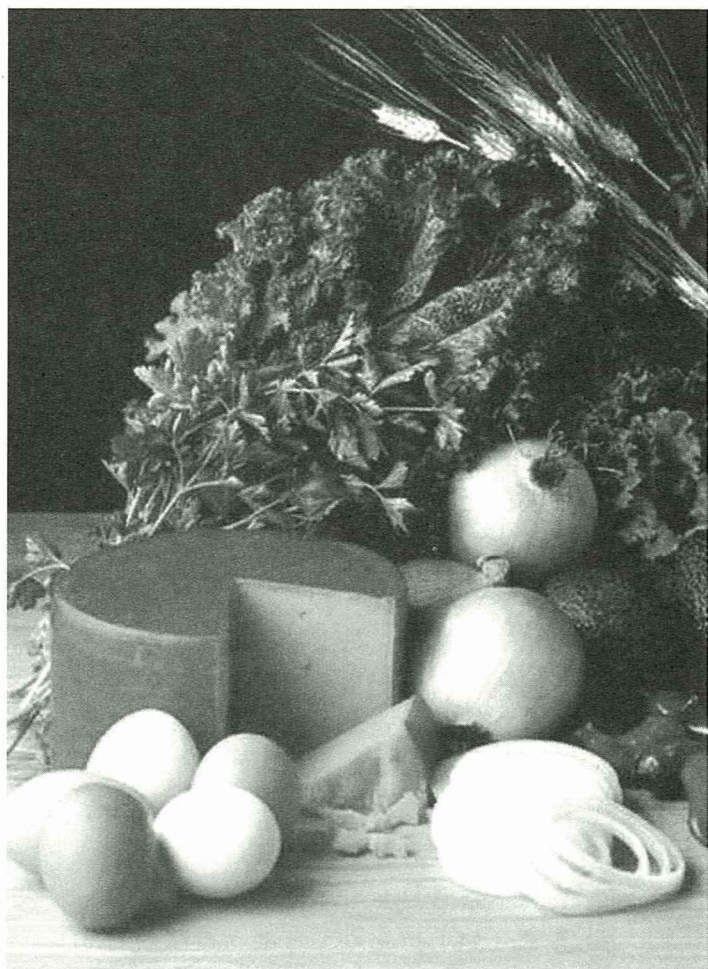
材料：芋頭 40 公克 糖 15 公克 太白粉 10 公克 油 15 公克 糖飴 15 公克

作法：芋頭切丁，蒸熟後加糖、糖飴、油及 200 c.c. 水，以果汁機打碎。再煮滾，加入太白粉勾芡至適當濃度。

果汁西谷米 [一份量 = 240 大卡]

材料：西谷米 30 公克 糖飴 20 公克 果汁 20c.c. 糖 15 公克

作法：西谷米用水煮至透明，撈出放入冷水中。



以 250c.c. 水加糖飴、糖煮開後，加入果汁及西谷米即可。果汁可以檸檬汁、鳳梨汁替代。

福圓湯 [一份量 = 290 大卡]

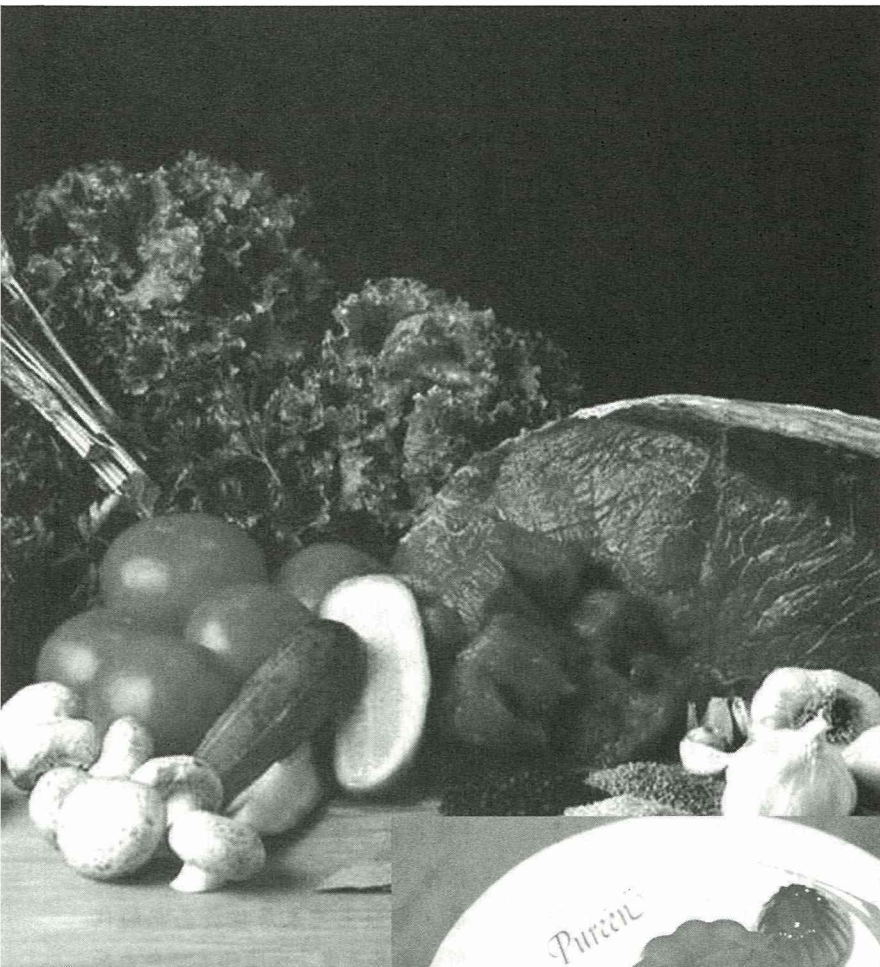
材料：桂圓乾 5 公克 糖飴 20 公克 脆圓 40 公克 糖 20 公克

作法：水煮開將脆圓放入煮到透明狀，再將桂圓乾、糖飴、糖一併放入煮至均勻溶解即可將脆圓換成白木耳 10 公克即成銀耳羹。

杏仁豆腐 [一份量 = 240 大卡]

材料：杏仁露 3 公克 糖飴 30 公克 奶精 10 公克 糖 10 公克 洋菜 2 公克

作法：洋菜剪碎加水用小火煮至溶解均勻，加入杏仁露、糖、糖飴及奶精，待均溶解後即離火。倒入四方平盤中冷卻後切塊食用。



炒冬粉

〔一份量 = 400 大卡〕

材料：冬粉 40 公克
紅蘿蔔 25 公克
高麗菜 30 公克
木耳 25 公克

自製肉燥醬一大匙 油 2 茶匙

作法：冬粉以水泡軟，高麗菜、木耳、紅蘿蔔切絲。熱油鍋放入高麗菜、木耳、紅蘿蔔炒熟，加冬粉及肉醬拌勻即可。把冬粉換成粉皮即成炒粉皮。加多量水即成冬粉湯。

蒸碗粿〔一份量 = 210 大卡〕

材料：地瓜粉 15 公克 油 10 公克 澄粉 20 公克

作法：地瓜粉與澄粉混合，加入滾燙的開水，邊加邊攪拌至濃稠狀，放入蒸碗中，蒸 10 分鐘即可。上面加一大匙的肉燥醬。



水晶餃

〔一份量 = 270 大卡〕

材料：1. 高麗菜 10 公克 胡蘿蔔 30 公克 肉 10 公克
2. 澄粉 40 公克 太白粉 5 公克 油 10 公克 鹽少許

作法：先將 1. 料切碎炒熟成餡料。澄粉與太白粉混合，加入滾燙的開水，邊加邊攪拌，趁熱揉成粉糰，再慢慢加入油將此糰柔到光滑。將粉糰分成四份，用手壓成薄片再一一包入餡料捏成餃子狀，蒸 15 分鐘即成。

鳳梨涼糕

〔一份量 = 175 大卡〕

材料：1. 澄粉 15 公克
太白粉 3 公克
玉米粉 5 公克
冷水 30 毫升
2. 冷水 60 公毫
糖 10 公克
奶 10 公克
鳳梨果肉丁少許

作法：將 1. 料粉末先拌勻後加水調成粉漿。將 2. 混合煮沸，加入粉漿煮至完全膠亮半透明狀。倒入蒸盤內，中火蒸 10-20 分鐘。冷卻後放入冰箱冷藏，取出切塊即可食用。

此種飲食因在食物的種類及份量上有許多限制，必須多費心思，才能使食物美味可口，同時病患本身也應合作，才可達到飲食控制的效果。不管是那種腎臟病，飲食方面的問題，最好還是請教醫師及營養師，給您適當的飲食計畫及建議，千萬不要自行作主胡亂控制飲食或聽信偏方，造成營養失調可就划不來了。

▢