低磷飲食之護理指導

＊為什麼要食用低磷飲食？

腎功能不好會使磷酸鹽滯留體內，鈣偏低（＜8.2mg/dl）或血中磷偏高（＞6.5mg/dl）長久會引起副甲狀腺機能亢進，容易有失眠、皮膚搔癢、肌肉無力、血管或組織鈣化等症狀（如關節痛及血管硬化等）。

＊磷離子在哪裡？

所有含蛋白質或營養的食物都含有磷，腎臟不好病患，血中磷無法由尿液排出，須靠磷結合劑與食物一起吃，將磷結合於糞便中排除。

＊如何避免血中磷離子升高？

1.正確使用磷結合劑（鈣片或胃乳片）：鈣片或胃乳片需嚼碎或分成小塊，和食物一起服用，如此才能立即結合食物中的磷，並將磷結合於糞便中排除，不被體內吸收。

2.可依食物量增減磷結合劑的使用量，進食三餐及點心時，也要加入磷結合劑一起服用。

3.用餐時避免同時服用果汁而減少磷結合對磷離子吸收，造成血中磷值增加。

4.少吃高磷食品。

＊哪些是高磷食物？

1.**酵母**：養樂多、優格、優酪乳、健素、酵母粉。

2.**全穀類**：糙米、胚芽米、全麥麵包、麥片、小麥、燕麥、養生麥粉、薏仁、乾蓮子。

3.**內臟類**：肉類、豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝、蛤、牡蠣。

4.**硬核果類**：花生、腰果、開心果、杏仁果、瓜子、黑芝麻、松子、杏仁。

5.**乾豆類**：紅豆、綠豆、花豆、果豆、綠豆仁、黑豆。

6.**奶類**：鮮奶、奶粉、調味奶、蛋黃、乳酪、羊奶。

7.**其他**：巧克力、可樂、碳酸飲料、大豆卵磷脂、花粉、中草藥汁、雞湯、雞精等。

＊日常生活注意事項：

（一）保持排便通暢，預防便秘，必要時可服用軟便劑。

（二）外食時，請記得隨身準備磷結合劑，並按時服藥。

（三）節慶飲食如：火鍋高湯，因含高磷勿多吃。

（四）市售鮮奶、牛奶、羊奶含磷、鉀高，若有喝牛奶的習慣可選擇低磷鉀奶粉（專為腎臟病患者調配）。

（五）治療副甲狀腺機能亢進，以防造成骨病變，而使得骨中磷釋放在血中。

（六）少食用連骨（殼）均可食用之魚肉類、海產類。

（七）多選用新鮮雞、鴨、魚、肉等及黃豆製品為蛋白質來源。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務
敬祝您　身體健康、平安喜樂！

護理部製 2005/12
2017/03 修訂

P59028　　6000-4-028-5