



含磷量高的食物

對於早期腎功能不全者，早期適當的限制飲食中含磷量，可以減緩腎功能的衰退。

含磷量高的食物

1. 酵母類：養樂多、優酪乳、優格、健素糖、酵母粉、可爾必思。
2. 全穀類：糙米、胚芽米、全麥麵包、薏仁、蓮子、烏龍麵、小麥製品。
3. 內臟類：豬肝、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝。
4. 乾豆類：黑豆、花豆、紅豆、綠豆、毛豆、蠶豆等。
5. 堅果類：花生、開心果、杏仁果、腰果、栗子、松子、黑芝麻、瓜子。
6. 奶類：鮮奶、奶粉、調味奶、乳酪、燕麥奶。
7. 加工製品（肉乾、香腸、火腿、火鍋料等）
8. 其他：巧克力、可樂、汽水、紫菜、海苔、蛋黃、啤酒、咖啡、茶類、食品添加物。

注意事項：奶類含磷高，但屬於高生物價值的蛋白質，**建議**選用低磷低鉀的奶粉代用。加工食品，**會造成血中的磷與副甲狀腺素的交互作用，間接導致血磷更高，引起腎性骨病變，最好的方式還是從源頭少吃含磷高的食物。**

健康 2.0(2021，11 月 3 日)·8 大類高磷食物最傷腎！控制血磷減緩腎功能衰退，跟著醫師這樣吃。<https://health.tvbs.com.tw/medical/330381>