



腎臟病飲食原則

當腎臟發生病變時，無法將含氮廢物順利排出，同時電解質的平衡和水份調節也受到影響。而各種腎臟疾病有不同的治療方法，要和醫師與營養師做密切的配合，在飲食上做適當的調整。

一、**謹慎用鹽**：有浮腫時，要嚴格限鹽，醃製及加工食品最好不要吃，可利用調味品，如：花椒、五香、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等，增加食物的可口性，避免過度限制鈉的攝取，以防低血鈉症發生。

二、**限制高蛋白質**：若抽血驗出「尿素氮 BUN」與「肌酸酐 Cr.」偏高，就必須改吃低蛋白食物，因為攝取過量的蛋白質，會在體內產生含氮廢物，且必須經過腎臟排泄，因而直接增加腎臟負擔。但洗腎病人則需攝取足夠的蛋白質，以維持身體的需要。至於蛋白質需要量的多寡與飲食設計，則需找專業的醫師與營養師依個人狀況做適當的計算。

三、**限制高鉀食物**：腎功能不佳時，若尿量逐漸減少，鉀的排泄就會不順暢，可能會引起「高鉀血症」造成心律不整而危及心臟，會有生命危險。

四、**要限制高磷食物**：腎功能低下時，若吃過量的高磷食物，會導致「高血磷症」，引起骨骼病變及副甲狀腺功能亢進，使病況更嚴重，故高磷食物應少量攝取。

五、**要限制水份**：當浮腫嚴重，尿量極端減少或腎功能衰竭時，飲水量都應該嚴格限制，要聽從醫生的指示。

5-1 水分控制技巧：(1) 用固定容器裝好一天所需的水量。(2) 混合檸檬汁結成冰塊止渴。(3) 嚼口香糖。

5-2 注意食物中隱藏的水分，如：仙草、愛玉、果凍等，需適量攝取。

六、**要限制高普林食物**：在慢性腎功能不全時，即尿毒症期間必須謹慎攝取高普林食物，不可吃過量，因高普林食物在代謝過程中會產生過多尿酸而加重腎臟負擔。

七、若有水腫、高血壓或充血性心臟病，則需配合限鹽(即限鈉飲食)。由於鈉乃人體所需，限鈉飲食仍需適量攝取鈉，以防低鈉血症發生。調味料如鹽、味素、醬油均需計量使用。

八、其他注意事項

8-1 水果的禁忌，例如楊桃(楊桃中含有一種神經毒素，正常人可以由腎臟排出，但腎功能不佳的病人可能會對身體造成傷害，因此避免食用)。

8-2 勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。

8-3 遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。

九、參考文獻：

1. 台灣腎臟醫學會。臺灣慢性腎臟病臨床指引專書 2025 更新版，2025。