

血液及腹膜透析的饮食贴士

血液及腹膜透析的饮食贴士

- 有关禁食杨桃的原因



杨桃主要含有两种天然毒素，都会对肾病患者有影响，特别是神经毒素，肾病患者即使吃一个，也会中毒，严重的会导致昏迷，四肢无力，甚至死亡。中毒者一般在 8 小时内会出现征状，需要洗肾，把毒素清除。另一种在杨桃中所含的毒素是草酸盐，对肾功能欠佳的人士也有影响。

- 有关减低磷质的吸收

- λ 减少进食含高磷质的食物〈参考图表〉
- λ 避免进食加工食品，因含磷酸盐的添加剂。
- λ 每天只可进食适当的肉类，因肉类含磷质亦高。
- λ 避免饮用深色饮品，例如：咖啡、奶茶及可





乐，尽量使用咖啡伴侣代替牛奶类食品。

λ 在进食前先服用降磷丸，才可阻止肠脏吸收磷质，随大便排出体外。

● 有关减低钾质的吸收

- λ 减少进食含高钾质的食物〈参考图表〉
- λ 钾为水溶性的矿物质，将含高钾的蔬菜类，先切开，然后用大量的水煮 10-20 分钟，倒掉汤汁才进食。
- λ 不可使用微波炉或蒸的方法烹煮蔬菜。
- λ 可选择罐头果，但必需先倒掉糖浆才进食，糖尿病者则避免。
- λ 避免饮用果汁和菜汁。
- λ 避免使用低盐调味产品，因产品是钾质代替钠质。
- λ 而腹膜透析病人则留意在透析期间，部份钾会在其中流失，所有可不用减少进食高钾的食物。



● 有关减低钠质的吸收

- λ 减少进食含高盐份的食物(参考图表)
- λ 选用其他香料代替盐，例如柠檬、胡椒粉及蒜头
- λ 外出用膳时

- λ 了解自己的饮食限制，从而选择适当的食物。
- λ 避免选择味道浓郁的菜式。
- λ 让家人及朋友知道你的饮食限制。



- λ 避免同一时间进食大量的食物，须要时，可携余下的食物回家，稍后才再进食。

主要的高磷、高钾及高钠(盐)的食物分类如下：

种 类	高 磷	高 钠	高 钾
<p>生果类及硬壳果类</p> 	<p>所有干果： 西梅、杏脯、提子、无花果、枣。</p> <p>硬壳果： 花生、合桃、栗子等。</p>	<p>凉果： 话梅、加应子、陈皮、咸姜、用盐炒过的硬壳果。</p> 	<p>蕉、椰子、榴莲、大树菠萝、芒果、西梅、番石榴、蜜瓜、木瓜、龙眼、所有硬壳果及干果。</p> 
<p>蔬菜及豆类</p> 	<p>蔬菜类： 粟米、薯片、薯条、菠菜。</p> <p>干豆类： 黄豆、红豆、眉豆、黑豆、蚕豆、赤小豆、绿豆。</p> <p>菌类：冬菇、香菇、磨菇</p> 	<p>腌制过的菜： 梅菜、咸酸菜、五柳菜、冬菜、酱瓜等罐头蔬菜。</p> 	<p>蔬菜类： 菠菜、西洋菜、通菜、紫菜、海带、西兰花、大蒜、蕃瓜、枸杞、芥菜、大头菜、蕃茄、菜汤。</p> <p>根菜类： 蕃薯、薯仔、芋头、马蹄、笋、冬笋。</p> <p>干豆类： 黄豆、红豆、黑豆、莲子、冬菇、金针、木耳、发菜、雪耳、白菌、草菇、磨菇。</p>
种 类	高 磷	高 钠	高 钾

<p>肉 类</p> 	<p>内脏及高脂肪鱼类: 沙丁鱼、鱼卵、连骨吃的鱼、虾米及瑶柱。</p>	<p>加工腌制的肉类: 腊鸭、腊肉、盐焗鸡、豉油鸡、烧味、火腿、香肠、烟肉、咸鱼。</p> <p>罐头食品: 肉酱、肉类、家禽、沙丁鱼、豆豉鲑鱼。</p>  <p>蛋类: 咸蛋、皮蛋。</p>	
<p>五 壳 类</p> 	<p>全麦壳类: 面包、麦皮、麦维他。</p>	<p>咸饼干</p>	
<p>奶类及奶品类</p> 	<p>所有奶类: 全脂、脱脂、部分脱脂、植脂及加提炼过的如甜炼奶。〈请遵照营养师指示〉</p> <p>奶品类: 奶酪、芝士。〈份量请遵照营养师指示〉</p>		

种类	高磷	高钠	高钾
糖类	朱古力 		糖胶、糖酱、黄糖、麦芽糖。
饮品 	保卫尔、好立克、可乐、阿华田、朱古力饮品如啫咕。	保卫尔、罐头饮品、朱古力、啫咕、好立克、罐头汤、纸包汤。	所有鲜菓汁、速溶咖啡、浓茶、保卫尔。
其他	炖品、老火汤、肉汤 	茶楼点心: 虾饺、烧卖、叉烧包、笋卜糕、虾条、芝士圈。  调味料: 盐、酱油、蚝油、茄汁、茄酱、喼汁、外国酱油、南乳、松肉粉、味精、梳打粉。 用盐腌过之豆制品: 腐乳、面豉、豆豉。	代盐、咖喱粉、茄汁、茄羔、无盐豉油、中国药材。 

常见并发症 	磷质过高: 骨痛、皮肤痕痒、容易骨折、血液循环减慢，身体器官钙化	钠质过高: 踝部和脸部水肿、高血压、血液透析时抽筋或痛性痉挛、心脏病/不适	钾质过高: 心跳不正常，心脏病猝发 
--	--	---	--