

## 血液及腹膜透析的飲食貼士

# 血液及腹膜透析的飲食貼士




### ● 有關禁食楊桃的原因

楊桃主要含有兩種天然毒素，都會對腎病病人有影響，特別是神經毒素，腎病患者即使吃一個，也會中毒，嚴重的會引致昏迷，四肢無力，甚至死亡。中毒者一般在 8 小時內會出現徵狀，需要洗腎，把毒素清除。另一種在楊桃中所含的毒素是草酸鹽，對腎功能欠佳的人士也有影響。

### ● 有關減低磷質的吸收

- λ 減少進食含高磷質的食物〈參考圖表〉
- λ 避免進食加工食品，因含磷酸鹽的添加劑。
- λ 每天只可進食適當的肉類，因肉類含磷質亦高。
- λ 避免飲用深色飲品，例如：咖啡、奶茶及可





樂，儘量使用咖啡伴侶代替牛奶類食品。

入 在進食前先服用降磷丸，才可阻止腸臟吸收磷質，  
隨大便排出體外。

## ● 有關減低鉀質的吸收

- λ 減少進食含高鉀質的食物〈參考圖表〉
- λ 鉀為水溶性的礦物質，將含高鉀的蔬菜類，先切開，然後用大量的水煮 10-20 分鐘，倒掉湯汁才進食。
- λ 不可使用微波爐或蒸的方法烹煮蔬菜。
- λ 可選擇罐頭果，但必需先倒掉糖漿才進食，糖尿病者則避免。
- λ 避免飲用果汁和菜汁。
- λ 避免使用低鹽調味產品，因產品是鉀質代替鈉質。
- λ 而腹膜透析病人則留意在透析期間，部份鉀會在其中流失，所有可不用減少進食高鉀的食物。



## ● 有關減低鈉質的吸收

- λ 減少進食含高鹽份的食物(參考圖表)
- λ 選用其他香料代替鹽，例如檸檬、胡椒粉及蒜頭
- λ 外出用膳時
  - λ 了解自己的飲食限制，從而選擇適當的食物。
  - λ 避免選擇味道濃郁的菜式。
  - λ 讓家人及朋友知道你的飲食限制。
  - λ 避免同一時間進食大量的食物，須要時，可攜餘下的食物回家，稍後才再進食。





主要的高磷、高鉀及高鈉(鹽)的食物分類如下：

種類	高 磷	高 鈉	高 鉀
<p>生果類及硬殼果類</p> 	<p>所有乾果： 西梅、杏脯、提子、無花果、棗。</p> <p>硬殼果： 花生、合桃、栗子等。</p>	<p>涼果： 話梅、加應子、陳皮、鹹薑、用鹽炒過的硬殼果。</p> 	<p>蕉、椰子、榴蓮、大樹波蘿、芒果、西梅、番石榴、蜜瓜、木瓜、龍眼、所有硬殼果及乾果。</p> 
<p>蔬菜及豆類</p> 	<p>蔬菜類： 粟米、薯片、薯條、菠菜。</p> <p>乾豆類： 黃豆、紅豆、眉豆、黑豆、蠶豆、赤小豆、綠豆。</p> <p>菌類：冬菇、香菇、磨菇</p> 	<p>醃製過的菜： 梅菜、鹹酸菜、五柳菜、冬菜、醬瓜等罐頭蔬菜。</p> 	<p>蔬菜類： 菠菜、西洋菜、通菜、紫菜、海帶、西蘭花、大蒜、蕃瓜、枸杞、芥菜、大頭菜、蕃茄、菜湯。</p> <p>根菜類： 蕃薯、薯仔、芋頭、馬蹄、筍、冬筍。</p> <p>乾豆類： 黃豆、紅豆、黑豆、蓮子、冬菇、金針、木耳、髮菜、雪耳、白菌、草菇、磨菇。</p>

種類	高磷	高鈉	高鉀
<p data-bbox="45 212 244 244">肉類</p> 	<p data-bbox="269 212 527 387">內臟及高脂肪魚類： 沙甸魚、魚卵、連骨吃的魚、蝦米及瑤柱。</p>	<p data-bbox="556 212 810 579">加工醃製的肉類： 臘鴨、臘肉、鹽焗雞、豉油雞、燒味、火腿、香腸、煙肉、鹹魚。 罐頭食品： 肉醬、肉類、家禽、沙甸魚、豆豉鯪魚。</p>  <p data-bbox="556 695 725 775">蛋類： 鹹蛋、皮蛋。</p>	
<p data-bbox="45 839 244 871">五穀類</p> 	<p data-bbox="269 839 527 967">全麥穀類： 麵包、麥皮、麥維他。</p>	<p data-bbox="556 839 647 871">鹹餅乾</p>	
<p data-bbox="45 1034 225 1066">奶類及奶品類</p> 	<p data-bbox="269 1034 527 1409">所有奶類： 全脂、脫脂、部分脫脂、植脂及加提煉過的如甜煉奶。〈請遵照營養師指示〉 奶品類： 乳酪、芝士。〈份量請遵照營養師指示〉</p>		

種類	高磷	高鈉	高鉀
糖類	朱古力 		糖膠、糖醬、黃糖、麥芽糖。
飲品 	保衛爾、好立克、可樂、阿華田、朱古力飲品如啱咕。	保衛爾、罐頭飲品、朱古力、啱咕、好立克、罐頭湯、紙包湯。	所有鮮菓汁、即溶咖啡、濃茶、保衛爾。
其他	燉品、老火湯、肉湯 	茶樓點心： 蝦餃、燒賣、叉燒包、蘿蔔糕、蝦條、芝士圈。  調味料： 鹽、醬油、蠔油、茄汁、茄醬、喼汁、外國醬油、南乳、鬆肉粉、味精、梳打粉。 用鹽醃過之豆製品： 腐乳、麵豉、豆豉。	代鹽、咖喱粉、茄汁、茄羔、無鹽豉油、中國藥材。 

常見併發症 	磷質過高： 骨痛、皮膚痕癢、容易骨折、血液循環減慢，身體器官鈣化	鈉質過高： 踝部和臉部水腫、高血壓、血液透析時抽筋或痛性痙攣、心臟病/不適	鉀質過高： 心跳不正常，心臟病猝發 
--	-------------------------------------	--	---