



高雄市立小港醫院（委託私立高雄醫學大學經營）

血液透析病患飲食控制-低磷飲食

一、為何會造成高血磷

磷離子普遍存在各種食物中，正常腎臟可以幫助維持血中鈣和磷的平衡，維持血磷正常值3.5~5.5mg/dl，但是腎衰竭病人因腎臟無法適當移除過多的磷，當血磷值大於5.5mg/dl就是高血磷。

二、高血磷造成的危害

由於血液中的磷與鈣及副甲狀腺素相互影響，當血磷增加時、會造成血鈣下降，刺激副甲狀腺分泌副甲狀腺素(PTH)，將骨頭中的鈣及磷釋放，造成和血磷都偏高的現象。長期的高血磷會造成副甲狀腺亢進症，會導致骨骼病變、骨質疏鬆、容易骨折，皮膚發癢、軟組織與血管鈣化等併發症，增加死亡的危險性。

三、如何控制磷

透析病患每天攝取的磷應控制在800-1000mg，若吃了太多高磷的食物，將會造成過多的磷將會存於血液中而造成骨骼病變、血管鈣化等併發症，因此血液透析患者必須要限制食物磷的攝取量、正確服用磷結合劑及接受足夠的透析治療。

四、如何服用磷結合劑

1. 將每顆磷結合劑分成4~5小塊，每吃一兩口食物即配上一小塊藥物一起咬碎，當飯或食物吃完，磷結合劑也吃完。
2. 外出宴會和吃宵夜及點心時需多服用磷結合劑。

五、磷含量較高的食物如下：

全穀類	肉類及乳製品	豆類及其製品	濃湯	蔬菜類
糙米 胚芽 米全 穀類 全麥麵包 酵母 燕麥麥片 薏仁麥芽 飲品 山粉圓	動物內臟 肉乾製品 肉類及乳製品 火腿 蛋黃 雞蛋豆腐 牛奶、羊奶 優酪乳 乳酪 養樂多	黃豆製品 豆漿粉 豆類及其製品 豆製品 豌豆 蠶豆 紅豆 綠豆	肉汁 濃湯 濃湯 雞精 濃茶	海帶 紫菜 蔬菜類 髮菜 高麗菜 乾 香菇 金菇 草菇 黃豆芽

加工品	調味料	堅果類	市售零食	飲料
卵磷脂 貢丸、魚丸 鱈魚丸 魚卵卷 鮮肉包 火鍋料 燒賣、 芝麻湯包 芋泥包	高鮮味精 沙茶醬 豆瓣醬 蝦醬 辣椒粉 咖哩粉 酵母粉 香蒜粉	花生 花生製品 瓜子松子 核桃腰果 杏仁桂圓 黑白芝麻 乾蓮子	花粉 蜂王漿 健素糖 蛋黃酥 蛋卷 花生貢糖 芝麻糖 巧克力	可樂汽水 罐裝飲料 養樂多 可可粉 即溶咖啡 咖啡豆 奶茶

六、特別叮嚀

1. 不要喝所有湯汁(例如：肉汁、濃湯、肉燥、火鍋湯、排骨湯等)。
2. 食品加工品都是高磷的食物，例如：香腸、火腿、乳酪、起司類食物、發酵麵包糕點、汽水、啤酒、可樂、養樂多、優酪乳、鮮奶、羊奶、雞精、肉類乾製品(魚鬆、肉鬆)、咖啡、拿鐵、可可、巧克力，這些食物是無機磷，腸胃道對

無機磷的吸收率高達100%，所以盡量避免。

若有任何問題請電洽：
總機：(07)8036783轉3930或3933
小港醫院血液透析室關心您