



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

血液透析病患飲食控制-低鈉飲食

一、低鈉飲食的重要

腎功能不全時，無法將體內過多的鈉離子排出，會造成高血壓、水腫、肺積水，增加心臟負擔，日久容易造成心臟衰竭。

二、那些是鈉含量高的食物

鈉是鹽的主要成份，因此要限制鹽的攝取，並避免任何醃漬、加工食品、濃縮食品的食用。一天建議攝取的鹽量約為 3~5 公克。（一茶匙鹽=5 公克。一公克鹽=5cc 烏醋=12cc 蕃茄醬=6cc 醬油=3 公克味精）

三、下列食物含鈉量高，宜避免食用

類別	食物
奶類	乳酪
肉魚蛋類	各式醃漬加工品如：臘肉、火腿、香腸、肉鬆、鹹魚、鹹蛋、皮蛋等
豆類	豆腐乳、花生醬、加味豆干等
主食類	蘇打餅乾、油麵、麵線、速食麵等
蔬菜類	醃漬蔬菜如泡菜、榨菜、梅干菜、雪裡紅等含鈉量較高的蔬菜如芹菜、胡蘿蔔、碗豆莢、青豆仁等
水果類	各式蜜餞、脫水水果、蕃茄汁、罐頭水果等加工罐頭食品
調味品	味精、沙茶醬、辣椒醬、蠔油、蒜鹽、胡椒鹽豆瓣、魚罐頭、肉醬、肉燥等
其他	雞精、海苔醬、洋芋片、米果、運動飲料等

四、清淡料理的訣竅

1. 好好利用香辛料

巧妙地利用芥末、胡椒、肉桂、五香、花椒等，可使味道產生微妙的變化。

2. 充分的利用酸性
利用檸檬、柚子等柑橘類食物可以提味。
3. 利用香料和果汁
利用蔥、薑、蒜、紫蘇、白糖、醋、太白粉、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片、胡椒等的自然香味及榨取蘋果和鳳梨等果汁，皆可增加食物自然風味。
4. 使用新鮮材料
儘管鹽份少，但只要新鮮還是相當可口。

五、為何控制水份？

體內水份過多會導致呼吸急促、高血壓、充血性心衰竭、及肺積水，腎衰竭者尤需注意每日體重勿增加太多。

六、如何控制水份？

1. 適度的運動可增加汗液排除，使飲水量可較寬鬆。
2. 鹽份的控制與水份的控制互相配合，效果更佳。
3. 當日的水份攝取=前一日的排出量+500~700 毫升。(排出量:包括尿量、腹瀉、嘔吐、引流出的液體)
4. 儘量少吃醃漬及加工製品，味精最好不要用，以免容易口渴。
5. 飲用熱水較易止渴、常漱口以減少口渴或咀嚼口香糖、含檸檬片刺激唾液分泌。
6. 先量好一天可喝的水量，服用藥物需喝的水也要計算在內，用固定的容器裝好，並且將這些水平均一日分配飲用。
7. 將一日可飲用的水，分一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一塊在口中，讓冰塊慢慢溶化。

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