

# 高血磷飲食指導

## ◎什麼是高血磷？

一般而言，磷的數值最好在 3.0-5.0 mg/dl 之間，若抽血測得血清中的磷離子濃度大於 5.5 mg/dl 即可診斷為高血磷。

## ◎高血磷的原因及症狀：

磷的主要功能是強化骨骼，平常飲食獲取磷含量約 800~1600 毫克，腎衰竭病人因為腎臟無法正常工作，造成磷無法有效從腎臟排出，所以多餘的磷會堆積在血中，造成高血磷症，腎功能不正常，磷離子的排泄量減少，血中磷酸根增加，鈣離子下降，加上尿毒症病人因為活性維生素 D3 生成代謝障礙，鈣的吸收發生問題。如此長久鈣磷不平衡的狀況下，在透析數年後，可能誘發嚴重的副甲狀腺機能亢進，骨中的鈣流失，進而導致嚴重骨骼病變發生。病人常會有骨痛、腰酸背痛、四肢無力、無法爬樓梯或坐著需要靠雙手支撐才可站立，易發生骨折、皮膚癢等情形，更嚴重造成心律不整、心肌病變、心臟無力、血管硬化等。

## ◎高血磷併發症：

1. 合併有低鈣血症易造成肌肉神經興奮增加、麻木感、痙攣、癲癇等現象。
2. 合併有高鈣血症(鈣與磷乘積大於 70)易造成心肌、橫紋肌、血管、軟組織等的異位性鈣化現象。

## ◎血磷過高的原因：

1. 吃了太多高磷食品。
2. 血液透析量不夠。
3. 忘了服用磷結合劑(鈣片)。
4. 不正確的服用磷結合劑：主要有碳酸鈣(黃色鈣片)的磷結合劑使用方法不當，例如：未將每顆鈣片分成 4-5 小塊以上，每吃一、二口食物即配上一小塊一起咬碎吃下，當飯或食物吃完，鈣片也剛好吃完。若非如此，磷結合劑無法與食物均勻混合，就不能達到將磷結合的最大效果。
5. 已經罹患嚴重骨病變。

## ◎預防血磷過高的方法：

1. 少食含磷高的食物，採低磷飲食，每日可允許攝取之總磷量為 800-1000 毫克。
2. 正確使用磷結合劑。磷結合劑如鈣片及鋁片(胃乳片)要磨粉拌於飯中或分小塊於餐中分次吃完，使用量應視該餐磷的含量來調整，尤其吃點心時也要服用。

3. 充足的透析。
4. 可選用低磷食品如低磷配方來代替一般牛奶。
5. 將肉製品燙過之後再烹調。
6. 內臟類及肉類乾製品、含骨頭的魚類(叻仔魚)含磷較高，勿過量食用。

◎導致高血磷常見的食物：

燉補品、羊肉爐、薑母鴨、麻油雞
肉燥、牛肉汁、牛肉湯、雞湯、火鍋湯
牛乳、羊乳、初乳、奶粉、鮮奶、乳酪、優酪乳、養樂多類乳、酸飲料
含起司乳酪的餅乾麵包、吉士漢堡、披薩、義大利麵
咖啡、拿鐵、汽水可樂、含氣泡的飲料、巧克力、可可
牛肉麵、燴麵、肉羹麵、魷魚羹麵、酸辣湯
燴飯、咖哩飯、即食調理包
火鍋的丸類與餃類、香腸、火腿、燻肉、臘肉
花生湯、花生糖、貢糖、芝麻糊
花生、瓜子、腰果、核桃、杏仁果、開心果、夏威夷果等堅果類
酵母粉、健素糖、益生菌、含奶類的營養補充品
五穀米、糙米、燕麥奶、八寶粥、綜合穀粉


參考資料

章樂綺總校訂(2015)·實用膳食療養學(四版)·台北：華杏

台灣腎臟醫學會

衛生福利部國民健康署(2018)慢性腎臟病防治手冊

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院關心您

2020年7月修訂