

腎臟病晚期(CKD3b-5期)飲食原則(一)

- 1.適當的熱量攝取：維持理想體重，30-35大卡/公斤/天
- 2.適當的蛋白質攝取：選擇高生理價蛋白質，0.6-0.8克/公斤/天



- 3.選擇低蛋白澱粉作為點心，如：蘿蔔糕、西谷米、冬粉、粿仔條、蓮藕粉。



互動遊戲-尋找低蛋白澱粉

- 4.選擇低鈉食物，避免醃漬加工品，以天然原型食物為主。



- 6.選擇低磷食物，避免加工肉品、堅果類、內臟類。



份量參考-食物代換表

- 7.食物的選擇：

類別	避免食用	食物選擇
全穀雜糧類	全穀雜糧， 如：糙米、紅豆、綠豆	白飯、低蛋白米、蘿蔔糕、 西谷米、冬粉、粿仔條、蓮藕粉
豆魚蛋肉類	加工肉品、蛋黃	豆腐、豆干、瘦肉、魚肉、蛋白
蔬菜類	生菜	若血鉀過高，青菜需先燙過再炒
水果類	楊桃、高鉀水果	低鉀水果
油脂與堅果種子類	動物油，如：豬油、雞油 堅果類，如：核桃、開心果	植物油，如：沙拉油、橄欖油
調味料	低鈉鹽、薄鹽醬油	食鹽、白醋、檸檬、蔥、薑、蒜

※ 營養師小叮嚀：食物攝取份數，請與營養師諮詢，依建議份量食用。※