

衛生福利部

南投醫院

*Nantou Hospital, Ministry of Health and Welfare*

衛教系列-洗腎 2-3

血液透析病患  
低磷飲食衛教



衛生福利部南投醫院

護理科關心您

電話 049-2231150

## 什麼是高血磷？

正常值在 3.5-5.0mg/dl 之間，高於 5.5mg 即為高血磷。

## 高血磷的原因：

腎衰竭病人由於腎臟無法將多餘的磷代謝而堆積於血液中，而形成高血磷，再加上活性維生素 D3 生成代謝障礙，造成鈣磷不平衡。

## 高血磷症狀：

高血磷會引發繼發性副甲狀腺機能亢進、轉移性軟組織鈣化、腎性骨病變、皮膚搔癢、心肌病變、貧血等。

## 低磷的飲食原則：

1. 含磷量較多的食物，如：酵母、健素糖、內臟類、全穀類(糙米、全麥麵包)、豆類、堅果類、蛋黃等應避免攝取。
2. 服用氫氧化鋁或碳酸鈣片(磷結合劑)可以減少磷的吸收，服用鋁片時，應咬碎和食物充分混合，才可發揮作用。
3. 儘量選用新鮮肉品、不淋肉湯、少喝大骨湯。
4. 牛奶製品方面可選用洗腎配方的牛奶或鮮奶代替一般奶粉。
5. 限制飲食中磷的量 700~800mg 或 45~50meq/day，並配合磷結合劑之使用，使血磷濃度在透析前能維持於 5~5.5mg。
6. 每 100 公克含磷量大於 250mg 之食物，宜儘量避免食用。

## 含磷食物選擇表：

食物種類	>250 mg 磷/ 100 公克食物
蛋類	蛋黃、鵪鶉蛋。
豆類	黑豆、豆皮、蠶豆、綠豆、紅豆、黃豆、五香豆干。
肉類	豬肝、豬肉鬆、豬肉乾、香腸。
魚類	蝦米、魷魚、鮑魚、烏魚子、魚鬆、小管。

1010719 制定  
1060201 修訂

若需更多衛生教育訊息，歡迎向門診及各護理站諮詢