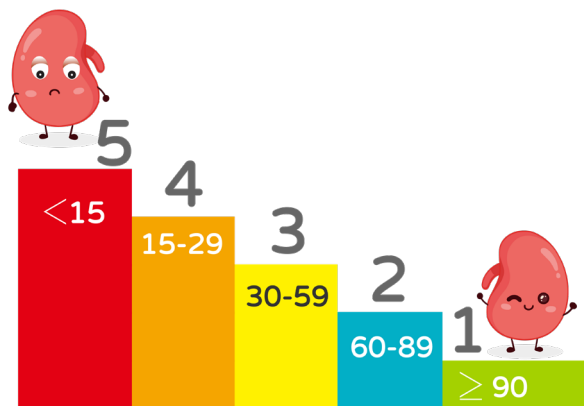


目 錄

慢性腎臟病的分期	-----	P	2
慢性腎臟病的症狀	-----	P	3
慢性腎臟病飲食建議	-----	P	4
慢性腎臟病日常照護	-----	P	8

慢性腎臟病的分期

慢性腎臟病可分為五期，是以性別、年齡、血清肌酸酐，套用公式後算出腎絲球過濾率(GFR)，這個數值可以代表腎臟還有多少功能，由這些數字來區分慢性腎臟病分期。



第一期：腎功能正常會出現微量蛋白尿及血尿的異常；腎絲球過濾率(GFR)≥90mL/min/1.73 m²。

第二期：輕度腎功能損傷併有微量蛋白尿及血尿的異常；腎絲球過濾率(GFR)60-89mL/min/1.73 m²。

第三期：中度腎功能損傷；腎絲球過濾率(GFR) 30-59 mL/min/1.73 m²。

第四期：重度腎功能損傷；腎絲球過濾率(GFR)15-29 mL/min/1.73 m²。

第五期：末期腎衰竭；腎絲球過濾率(GFR)<15mL/min/1.73 m²。

慢性腎臟病的症狀

泡

泡尿~尿液常會起泡沫、混濁且有臭味

水

水腫~常見眼皮浮腫，早晨起床更加明顯

高

高血壓

貧

貧血

倦

倦怠、精神不濟

慢性腎臟病飲食建議

禁食：楊桃



要吃低蛋白飲食

由於個人病程不同，建議每天應攝取蛋白質量約0.6-0.8公克/公斤(約2-4兩的肉，一兩=37.5公克，約3手指大小)。

豆漿	190 c.c.	
黃豆製品	盒裝豆腐半盒 板豆腐4小格 豆干2片 小三角豆腐2塊 濕豆皮1塊 大豆干1/3塊	
蛋	1顆	
肉、魚、 海鮮、 禽畜類	2匙或3指大	

4

慢性腎臟病低蛋白點心如何補充

限制蛋白質攝取的患者，容易熱量不足而加速腎功能惡化，因此需要補充足夠的熱量，點心應選擇未過度加工調味的食物，以保持良好營養狀態。



米苔目



米粉



冬粉



粉粿



蓮藕粉



西谷米

利用糖類(砂糖、冰糖、蜂蜜)及油脂(植物油、調和油)來烹調食物，增加熱量攝取。

5

避免高鉀食物

高血鉀的症狀可能會有麻木、無力等情形，嚴重者可能會有心律不整出現，重則心臟麻痺而導致死亡。

高鉀食物	❌ 蔬菜類	芥菜、菠菜、韭菜、冬筍、番薯葉、牛番茄
	水果類	小番茄、香蕉、芭樂、木瓜、釋迦、奇異果、美濃瓜、火龍果
	其他	高湯、肉湯、雞精、草藥、咖啡、茶、市售薄鹽醬油及低鈉鹽(皆應避免食用)

蔬菜減鉀技巧

步驟一：蔬菜切成小片在流動的水沖洗

步驟二：入鍋川燙至少3-5分鐘

步驟三：撈起瀝乾，再油拌炒



水果減鉀技巧

步驟一：水果削皮

步驟二：切薄片

步驟三：泡開水30分鐘



6

避免高磷食物

正常的腎臟可以控制血液中鈣及磷的平衡，但隨著腎臟功能的衰退，腎臟無法適當排除血中的磷，而導致骨骼病變及血管硬化(心血管疾病)。

高磷食物	❌ 五穀類	五穀米、糙米、麥片(粉)
	豆類類	紅豆、綠豆、蠶豆
	堅果類	花生、腰果、南瓜子
	內臟類	豬肝、雞胗、烏魚子
	乳製品	鮮奶、羊奶、優酪乳、全脂(低脂)高鈣奶粉
	加工品	肉乾、香腸、火鍋料
	其他	即溶咖啡、沙士、養樂多

避免高鹽分食物

高鹽食物	❌ 醃製品	榨菜、梅干菜、筍干
	燻製品	火腿、香腸、魚肉鬆
	加工品	鹹蛋、速食麵、蜜餞
	調味醬	番茄醬、沙茶醬
	罐頭食品	醬瓜、肉醬、豆腐乳

7

慢性腎臟病日常照護



- 適量喝水
- 不憋尿
- 規律運動
- 減重



- 不抽菸,不酗酒
- 控制血壓
- 控制血糖
- 不亂服止痛藥、抗生素、感冒藥水等成藥
- 避免吃加工醃製食品
- 定期追蹤及健康檢查



衛教影片隨時看

參考資料

衛生福利部國民健康署(2018)·慢性腎臟病健康管理手冊,3-14頁。

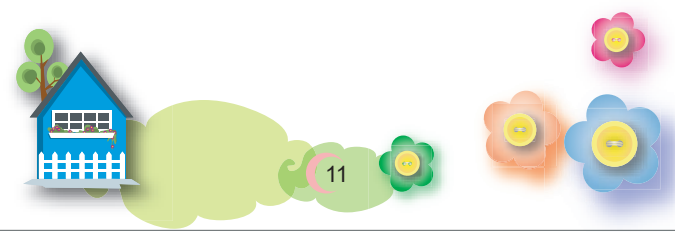
https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6639/File_6234.pdf

行政院衛生署國民健康局(2007)·腎臟病照護-認識腎臟病學習手冊,1-21頁。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=217>



Memorandum





佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113.03 制訂

E8R2876353-01

慢性腎臟病 飲食照護

腎臟
功能

紅血球
生成素
(EPO)

維持
電解質
平衡

活化
維他命D

排泄體內
廢物·調節
體液

調節腎素
、
穩定血壓

中文