

## 限制磷、鈉離子 飲食原則



建佑醫院 護理部 衛教小組  
關心您的健康

### 限制磷離子條件

請依醫師指示限制磷離子，若醫師未指示限制，請勿自行嚴格限制，以避免體內電解質的不平衡。

### 飲食原則

1. 蛋豆魚肉類、奶類富含蛋白質

食物，亦富含磷離子，故應遵

循營養師建議

份量食用。



依照份量食用

2. 遵醫囑配合使用磷結合劑，於進

餐時和食物混合咀嚼，降低磷的

吸收。



3. 避免磷離子含量高的食物：

如右表所示

### 高磷食物：

高磷食物		
全穀類	糙米、胚芽米、燕麥	
	薏仁、麥片、紅豆	
	綠豆青豆仁、蠶豆	
堅果	花生(粉)、黑芝麻、瓜子、腰果、開心果、杏仁、核果	
	飲料	可樂、沙士、啤酒 
含酵母的食物	養樂多、優酪乳、乳酪、優格、健素糖、酵母粉、	
內臟類	肝、腦、腎、卵、蛋黃、蟹黃、蝦膏等	
肉魚蛋 豆類	各種肉乾、肉鬆(酥)、鹹小卷、毛豆魷魚絲、火腿	
	其他	巧克力、可可粉、雞精、肉汁 

# 限制鈉離子條件

請依醫師指示限鈉離子，若醫師未指示限制，請勿自行嚴格限制，以避免體內電解質的不平衡。

## 飲食原則

1. 最好選擇新鮮食材自行烹調，若需外食，則需注意下列事項：

- 減少食用湯汁
- 準備開水沖掉食物的調味料
- 限制調味料的使用：沙茶醬、烏醋、蕃茄醬、辣椒醬等



2. 善用辛香料調味：蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、花椒、檸檬等



## 高鈉食物：

高鈉食物	
奶類	乳酪 
五穀根莖類	麵線、油麵、蘇打餅乾、鹹麵包、雞絲麵 
肉魚蛋豆類	各種肉乾、醃漬肉品(火腿、香腸、臘肉、肉鬆、熱狗)  鹽漬魚、鹹蛋、皮蛋、罐頭食品：肉醬罐頭及海產罐頭等 
蔬菜類	泡菜、雪裡紅、鹹菜、榨菜、梅乾菜、海帶、紫菜等 
油脂類	奶油、沙拉醬、瑪琪琳、蛋黃醬、鹹花生、瓜子等
其他	洋芋片、海苔(醬)、雞精、牛肉精、蜆精  速食湯品、泡麵、各類罐頭、運動飲料、米果、蜜餞等
調味料	各式鹽、醬油、烏醋、味精、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、甜麵醬、咖哩粉、味噌等 

981207 制訂

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組