

腎臟病友如何吃出健康火鍋？

隨者國人飲食的改變，三不五時來一客熱騰騰的火鍋肯定是種幸福的享受，但對於慢性腎臟病的個案來說，不管是大骨熬製或是蔬果熬成，火鍋湯底都富含鈉、鉀、磷、普林等腎臟病需要限制攝取的物質，美味高湯當前卻無法盡情享用，對於腎病患者真是一種煎熬，到底要如何吃火鍋才能不影響健康呢！

吃得健康又無負擔的小祕訣：

- 1. 以白開水當湯底：**傳統火鍋湯底多以大骨頭熬製，其中溶進許多磷離子、尿酸、與飽和脂肪酸，坊間另有蔬果熬成的養生湯頭，其中則富含鉀離子，腎臟不好的人無法妥善排除這些物質，所以最好選擇白開水當湯底。
- 2. 主食：**冬粉、粉皮、米粉也是低蛋白食物，可提供飽足感，吃火鍋時可多食用，但盡量在一開始的時候就吃，以免冬粉吸入過多高鉀、高磷的湯汁。
- 3. 避免加工食品：**火鍋配料中有蛋餃、燕餃、各種丸子等，這些食品在加工過程

中添加黏稠劑（主成分為磷酸鹽）及鹽份等，會造成體內鈣、磷比重的失衡，促使血管鈣化，增加心血管疾病的風險，故患有慢性腎臟病者應盡量以天然食材為主。

- 4. 沾醬選天然食材調製：**吃火鍋一般會沾醬油、沙茶醬、蛋黃等來提味，但這些沾醬會使鹽份和磷攝取過多。建議使用天然配料，例如蒜泥、辣椒、薑末等加入白醋或檸檬汁當佐料，也可將香菜、蔥燙過後一起拌入，增加香味。
- 5. 高鉀蔬菜：**為了均衡與健康，火鍋中常加入大量鮮蔬瓜果，但火鍋常用之海帶、菠菜、南瓜、地瓜、空心菜、茼蒿、香菇等都屬高鉀食物，容易在熬煮中被釋放到湯汁裡，最好燙過瀝乾再吃，避免吃下過多的鉀離子。
- 6. 蛋白質之控制：**蛋白質攝取一直是慢性腎臟病的

慢性腎臟病衛教師 宋文晴

一大關卡，蛋白質建議攝取量不超過2份（1份為3片火鍋肉片），在選擇上以低脂、去皮為主，例如雞肉片、魚肉片、牛肉片避免增加腎臟負擔。另外多採煮、燙、涮的方法來享受火鍋，不但不會夾帶多餘的湯汁及調味，還可將鈉、鉀、磷離子留在鍋底。

- 7. 儘量不要喝湯：**許多火鍋為了增加口感，湯頭裡會添加鹽、味精、柴魚等熬煮提鮮，無形中又增加腎臟的負荷，所以要避免喝湯。
- 8. 血磷過高的患者：**需記得定時服用磷結合劑，減少磷離子的吸收。



活動預告

106年「病人安全週」宣示活動

時間：10月16日（星期一）上午10:00
地點：本院一樓大廳
活動對象：社區居民 & 全院員工

重陽節社區健康促進義檢活動

- 一、地點：本院一樓大廳
- 二、時間：10月20日（星期五）上午09:00~11:30
- 三、對象：社區民眾

活動項目
血壓、血糖、血脂肪檢測
健康體位檢測
營養諮詢
大腸癌篩檢
子宮頸抹片檢查
乳房篩檢
口腔癌篩檢
病人安全週宣導

主辦單位：企品組、社區衛生組 協辦單位：北投健康服務中心

臺北市立關渡醫院 失智症家屬支持團體

因愛而理解 有我們同在，照顧更無礙

- 一、活動地點：本院地下一樓員工餐廳
- 二、服務對象：以失智症照顧者優先，對此議題有興趣者。
- 三、報名方式：填妥報名表即可
其他請洽：社工組 黃組長 電話：2858-7000*7170
- 四、課程注意事項：
活動當天恕不提供紙杯，請自行攜帶茶杯，謝謝！
課程中，請將手機調為震動，如需接聽請到外面接聽。
隨堂有獎徵答，贈送精美小禮物。

場次	日期	時間	講題	講師
1	9/13(三)	14:00-15:00	回首人生路	謝印忠 臨床心理師
2	9/20(三)	14:00-15:00	與失智症病人溝通的技巧	唐鳳屏 專科護理師
3	9/27(三)	14:00-15:00	失智症的藥物治療	柯芳逸 藥師
4	10/11(三)	14:00-15:00	失智症的營養與保健	何佳珍 營養師
5	10/18(三)	14:00-15:00	失智症的社會資源	黃雪美 組長
6	10/25(三)	14:00-15:00	認識失智症與精神行為因應	王柏山 醫師

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北樂總經營—
第207期
2017年10月1日



宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■ 發行人 / 陳昌明 ■ 編輯委員 / 張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 陳榮穎 蔣勝文 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思婷
■ 發行單位 / 臺北市立關渡醫院 ■ 地址 / 臺北市北投區關渡里知行路225巷12號 ■ 總機 / (02)2858-7000 ■ 傳真電話 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 承印實業股份有限公司 · (02)2222-7689

月圓人團圓，身材不要圓

曾姿涵 營養師

中秋將至，在這闔家團圓日子裡，享用月餅是件美好的事情。但大家知道月餅的熱量有多少嗎？1個150公克的廣式月餅，熱量大約在400~800大卡之間，相當於1.5~3碗飯的熱量，約佔了我們一天所需熱量的1/3，而蛋黃酥、綠豆椪等1個熱量也有200~400大卡。月餅的熱度高，主要是因含有高糖及高油脂，且其中油脂多為飽和脂肪或含反式脂肪，因此，多吃不但易使體重增加，亦容易造成心血管的負擔，故具有三高或其它慢性病患者，應留意食用。那如何才能FUN心吃月餅呢？

1. 選擇份量小的月餅。
 2. 切小塊，與親朋好友一起分享。
 3. 食用前先閱讀後面的營養標示，選擇熱量較低的。
 4. 與家人一起動手做低卡月餅。
- 所以，月餅最好是分著吃、選著吃、

適量吃，但最重要的是吃完要記得運動。本院為使大家在這中秋佳節能吃得健康、吃得快樂且無負擔，故特此舉辦低卡月餅製作。

低卡月餅DIY (10人份冰皮月餅)

食材：

餅皮：菓燒雪粉：125公克、水125公克、白油19公克

內餡：地瓜200公克、蔓越莓乾10公克

做法：

1. 餅皮：將水與白油加熱至沸騰，沖入菓燒雪粉中攪拌成團，放涼之後分割成每個25公克的小圓球。
2. 內餡將地瓜切片蒸熟後，壓成泥與切碎的蔓越莓乾拌勻，分割成每個20公克的小圓球。
3. 將餅皮包入內餡後壓模成形或重新塑

重量	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物
45公克	94大卡	0.5公克	2.6公克	17公克



活動剪影

社區健康飲食~低熱量月餅DIY

本院於中秋節前夕的9月20日下午2點半，於一樓大廳舉辦「低熱量月餅DIY」活動。由營養師來教大家如何自己DIY製作低熱量月餅，讓大家渡過一個吃的健康、滿足且無負擔的中秋佳節。



參訪花絮

歡迎輔導會長官及各榮家參訪本院經營之臺北市關渡關懷據點及北投樂齡中心

