

低磷飲食

- 一、磷是什麼：是血液中的電解質，正常範圍 4-6mg/dl，是肌肉、紅血球及神經系統功能基本的元素，是構成骨骼與牙齒的原料。
腎功能衰退患者因為腎臟無法適當移除過多的磷，使鈣磷無法平衡，易造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等併發症。

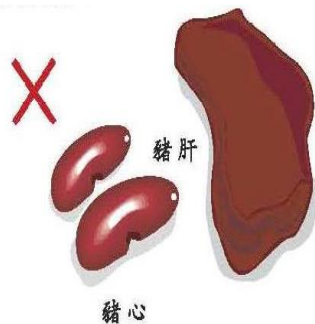
二、磷低對腎友有什麼影響？

鈣磷不平衡將會意識混淆、癲癇、記憶力喪失、嗜睡、虛弱、關節僵硬、說話困難、呼吸道肌肉無力、心肌收縮力降低、血壓降低、嚴重時會昏迷。

三、磷高食物

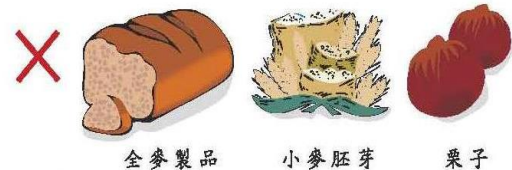
勿食內臟類：

豬肝、豬心、雞胗。



勿食全穀類：

五穀(十穀)飯、蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、麥片(粉)、小麥胚芽、栗子、紅豆、綠豆。



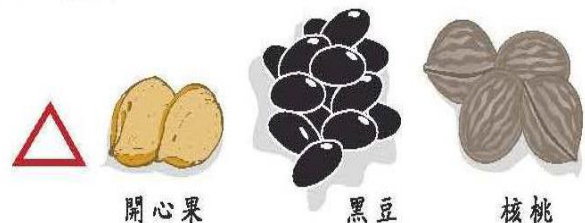
勿食下列食品：

健素糖、酵母粉、可可粉、巧克力、三合一奶茶、咖啡、可樂、沙士、養樂多、冰淇淋、卵磷脂、魚卵、魚(貢)丸。



少食豆類及堅果類：

黑豆、蠶豆、花生、瓜子、杏仁果、腰果、核桃、開心果、芝麻。



四、飲食小撇步

- 1.多選用新鮮肉品、尤其是內臟類
- 2.不淋肉湯
- 4.少喝大骨湯

