

腎衰竭保養食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

對於慢性腎衰竭的病患，飲食的控制可是任何時候都馬虎不得。有幾個重點：限制蛋白質、足夠熱量、低磷；甚至有必要的話，低鈉、低鉀、控制水分。

當抽血檢查出血清肌酸酐在1.5~2.5mg/dl之間，就建議採低蛋白飲食，每餐約攝取1至1.5份的黃豆製品或選擇一顆蛋當作一餐的蛋白質來源。因為適當控制飲食中蛋白質攝取量，可助延緩腎功能的惡化。

蛋白質以優質蛋白質為主，如：蛋、奶、黃豆及其製品。減少食用綠豆、紅豆、毛豆、麵筋、麵腸、烤麩、花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等低利用率的蛋白質攝取。

但是低蛋白攝取，必須配合足夠的熱量。建議在飲食上靈活運用單糖類(白糖、冰糖、蜂蜜、果糖)、植物性油脂(如：黃豆油、花生油……等)及低氮澱粉(如：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉、西谷米、粉圓)等材料，亦可做出可口且熱量高的低蛋白食物及點心。

低磷飲食也可以減緩腎功能的衰退，以維持正常血磷值。因此五穀雜糧、酵母粉、糙米、乾豆類、堅果類及乳酪、起司等含磷高的食物就需避免攝取過多。

至於鈉、鉀及水份的限制與否及程度，則以測定病人的血液，以及尿液中的化學成份和尿液量，來作為限量根據。一般來說，當病人出現水腫、高血壓等現象時，或有心臟衰竭病徵者，適度控制鹽分的攝取也是如同控制蛋白質的攝取一樣相當重要。

飲食中減少調味料及罐頭和加工品的食用，都可以控制及預防高血壓的發生。也可以利用冷水煮沸或用熱水燙過的方式減少鉀離子的攝取，但鉀會流失於湯汁中，故勿飲用湯水。

由於腎臟病人在飲食上受到種種限制，且須長期控制飲食，但只要多費心思，就能使食物更為美味可口，快樂度過每一天。

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 范鳳鈺營養師)



什錦粉條

材料：粉條240公克(濕)、滷好的豆包半個、洋菇30公克、紅椒30公克、白花椰菜50克、黑橄欖1顆、橄欖油1湯匙

作法：

1. 粉條煮熟瀝乾，拌橄欖油。
2. 紅椒洗淨切三角、洋菇切片、黑橄欖切片、豆包切大丁。
3. 白花椰菜切小朵，和紅椒分別燙熟備用。
4. 熱油加入洋菇略炒。
5. 最後把粉條入鍋翻炒，加入豆包丁拌勻即可起鍋。
4. 將紅椒和白花椰菜放置粉條邊，間隔擺飾呈盤即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類 低氮澱粉 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)
一人份	398	3	1	0	0.8	1.5	0.4

圓滿小餅

材料：豆薯絲1杯、芹菜50克、紅蘿蔔50克、香菇末50克、蛋2顆、蕃薯粉1杯(約200克)、中筋麵粉40克、鹽1茶匙、橄欖油2湯匙、豆漿240毫升

作法：

1. 將生蛋打勻備用。香菇末炒香備用。
2. 芹菜、紅蘿蔔切碎備用。
3. 所有材料混合拌勻，成麵糊。
4. 舀一大杓麵糊攤入圓形模型中，用平底鍋煎，經常翻面，煎到兩面微黃即可。

營養素	熱量 (卡)	主食類 低氮澱粉 (份)	豆類 (份)	蛋類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)
一人份	451	3	0.25	0.25	1	0	2



絲絲入扣

材料：角瓜(澎湖絲瓜)1條、豆腐1塊、薑末10克、素火腿70克、乾香菇3朵、太白粉20克、沙拉油1湯匙、鹽1茶匙

作法：

1. 角瓜去皮洗淨，切成3公分的圓柱狀，挖出內囊，每段需留底部。
2. 素火腿切末，香菇去蒂後切末，豆腐蒸熟後去水壓成泥。
3. 起一熱鍋放少許油，將薑末及香菇爆香，加入素火腿、鹽略炒後取出，與豆腐泥、太白粉拌勻成豆腐餡。
4. 將角瓜瓜段內，鑲入豆腐餡，壓成圓桶狀，放在蒸盤上，入電鍋蒸約4分鐘。
5. 將太白粉煮成芡汁淋上蒸好的釀角瓜，即可食用。

營養素	熱量 (卡)	主食類 低氮澱粉 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)
一人份	210	1	0.5	0	2	0.6	0

地瓜雪花糕

材料：鮮奶250c.c.、紫色地瓜150克、藕粉60克、白砂糖120克、椰子粉2茶匙、水4杯、吉利T 15克、椰粉少許

作法：

1. 將紫色地瓜蒸熟，搗成泥狀備用。
2. 將吉利T加糖，加入1杯水攪拌後備用。
3. 藕粉加1杯水，調勻後備用。
4. 紫色地瓜泥加2杯水，再加入鮮奶，倒入果汁機打勻。然後倒入鍋中煮至略滾，加入作法2、3勾芡。
5. 倒入模型容器，待冷卻後送入冰箱冷藏即可。食用時可裹上一層椰粉。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	主食類 低氮澱粉 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	醣 (份)
一人份	297	0.6	0.75	0.25	2	2