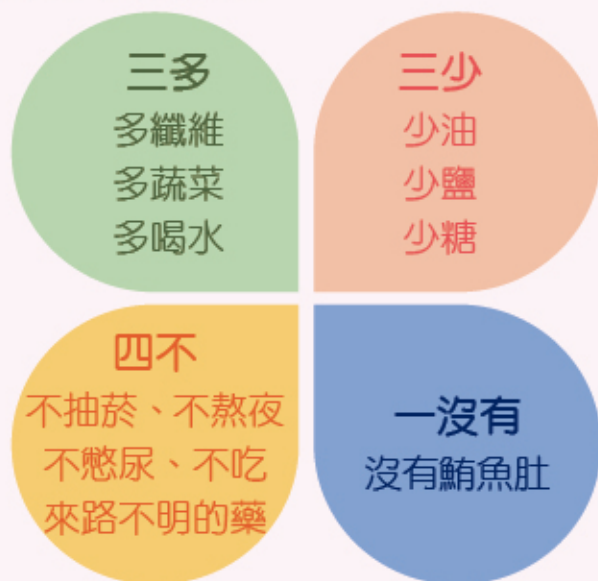


三、腎臟保健 健康寶典



自我評量(選擇題)

- () 1. 以下何者為高生物價蛋白質食物?
①魚肉 ②南瓜 ③地瓜 ④米飯
- () 2. 腎臟保健的「3多」不包含以下何者?
①多喝水 ②多纖維 ③多糖 ④多蔬菜

參考資料：
衛生福利部國民健康署-慢性腎臟病健康管理手冊

制定日期：2009年
修訂日期：2021年10月(第五版)
編碼：7640-單張-中文-010-05

題號	1	2
解答	①	③

請寫下您的問題：

慢性腎臟病 低蛋白飲食原則



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、選擇好的蛋白質

因為腎臟功能退化，腎臟無法將體內的廢物完全排出。飲食上，若能適量減少蛋白質攝取，選擇高生物價蛋白質並配合低蛋白點心，來維持良好營養狀態，不僅能降低尿毒素的產生，還能延緩腎臟功能退化。



二、低蛋白點心有哪些選擇？

減少飲食中蛋白質的攝取，可能造成熱量攝取不足，導致營養不良而加速腎臟功能退化。建議可以搭配低蛋白質點心或營養品，達到足夠的熱量攝取，以為持良好的營養狀態。

低蛋白澱粉類	冬粉、米粉、藕粉羹、粉圓、西谷米、地瓜圓等。 (血糖控制不佳者，應諮詢營養師)
糖類	砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜 (血糖控制不佳者，應諮詢營養師)
油脂類	可選擇市面上之植物油或調和油
商業配方產品 (使用前，請先諮詢營養師)	