

# 正在服用佳腎康錠(Tolvaptan)的 多囊性腎病成年患者的飲食改變

Diet Changes for Adults with Polycystic Kidney Disease Taking Tolvaptan



## 1. 大量喝水

- 口渴時便喝水
- 可以喝無糖、無咖啡因和低鈉飲料
- 睡前和夜間任何時間醒來時也喝水
- 每天喝不多於 2 杯含咖啡因飲料



## 2. 少吃蛋白質食物(以減少尿頻和口渴)

- 限食動物蛋白質
- 多選吃豆子、豌豆、扁豆、堅果、堅果醬、種子、豆腐、毛豆和豆奶
- 每天吃不多於 2 份奶類食品
- 每餐只吃一種蛋白質
- 午餐蛋白質的量比晚餐的較大



## 3. 少吃鈉(以減少尿頻和口渴)

- 選吃新鮮食物
- 細閱營養標籤,選吃每份含鈉量少於10% 的食物
- 避免吃罐頭和加工食物
- 烹調食物時減少用鹽和含鈉量高的醬汁
- 以無加鹽的調味混料、新鮮或乾的香草和香料代替
- 少吃外賣和餐館食物



## 4. 增吃水果和蔬果

- 午餐和晚餐的碟上一半是蔬菜份量
- 每天的小吃或甜品是水果



## 5. 選吃全穀類食物

- 吃全穀類的麵包和麥片
- 吃大麥、燕麥、糙米和野米



## 6. 避免吃磷添加劑

- 留心食物成份表內 PHOSPH 一字

**確保體內有充足水份。  
若出現脫水症狀,請致電聯絡腎科診所。**

這份適用於多囊性腎病成年患者的飲食資料,是供有較高腎功能且無需特別注意吸收過多鉀、磷或液體的患者使用。本資料頁是腎科營養師按個別患者情況提供營養建議時附上的資料。