

多囊性腎病成年患者的飲食改變

Diet Changes for Adults with Polycystic Kidney Disease



1. 喝水

- 開始時以每天喝水 2-3 公升為目標
- 每天不多於兩杯咖啡因飲料
- 限制汽水和果汁等高糖份飲料
- 每天不多於 1-2 杯酒精飲品



2. 少吃蛋白質食物

- 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
- 每天限吃 2 份奶類食品



3. 少吃鈉

- 選吃新鮮的食物
- 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
- 使用無加鹽的調味混料、香草和香料
- 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

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。