

慢性腎臟病的飲食治療及調養-2.

☆限鈉飲食☆

▲**定義：**飲食中鈉的含量較正常量為低，且鈉之含量依病情不同而異，可分為：
限鈉(2000 毫克)、低鈉(1000 毫克)、極低鈉(500 毫克)等三種飲食。

▲**目的：**限制每日飲食中鈉的攝取量，以減少因鈉離子過多而造成體內水份的積留。

▲**適用症狀：**1. 水腫 2. 高血壓 3. 腹水 4. 肝硬化 5. 心臟衰竭 6. 腎臟衰竭 7. 妊娠
毒血症 8. 長期使用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者

▲低鈉飲食注意事項

1. 罐頭食品及各種加工後的食品，在製作過程中，都添加有鹽或含鈉的保存劑，如：速食麵等，必須禁止食用，儘量多食用新鮮食物。
2. 含鈉量較高的蔬菜，如紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆，不要大量打成菜汁使用。
3. 炒菜用植物油（如沙拉油、黃豆油、花生油、玉米油、紅花子油等）。
4. 內臟（如：肺、肝、心、腰、腦、腸等）、蛋黃、蟹黃、魚卵、蝦卵、龍蝦、牡蠣等，含膽固醇量高，有心血管性疾病的人應該禁食。
5. 烹調時，可多採用白糖、醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味，可增加風味，或用蒸、燉、烤等方法來保持肉類原有的鮮味，減少鹽及味精的用量。
6. 選擇食物要均衡，充分供給各類營養素，如果體重過重，必須減輕體重，儘量保持理想體重。
7. 少用刺激性調味品，如胡椒、咖哩粉等，雖含鈉量不高，但對腦血管病變患者有不良影響。
8. 避免飲用酒類、抽煙。
9. 市面上的低鈉（鹽）醬油多以鉀代替鈉，並不適宜有腎臟血管疾病的人食用，須按照營養師指導使用。
10. 長期低鈉的使用者，若上餐館，可用溫水浸泡，但勿用熱水，以免太多營養流失。

◎多選擇新鮮食材自行製備，若無法自行製備，注意以下事項：

1. 減少食用湯汁。
2. 避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式製備的食物。
3. 準備開水沖掉食物裡的調味料。
4. 限制含鹽調味料的使用。
5. 可選擇蔬菜、水果取代鹹味點心。

※**特別注意：**一些含鈉量相當高，但卻不易為人察覺的食品，例如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅干等，因為這些食品都添加了含鈉極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，另外，一些含鈉高的調味料也都需小心使用如鹽、醬油、味精等必須按營養師的指示使用。

食物選擇：

食物種類	禁食	可食
奶類	乳酪	全脂奶或脫脂奶及奶製品每日不超過二杯
肉類	1. 加鹽或醃燻的肉、雞、鴨、魚、或蛋類，如：臘肉、香腸、魚鬆、鹹魚、魚乾、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、鹹蛋、皮蛋、蛋、皮蛋、滷味等。 2. 海產類如蝦、蛤、牡蠣、蟹、烏賊、花枝 3. 加工食品如：魚罐頭、肉醬、肉燥、花生醬等 4. 速成食品如炸雞、漢堡牛肉餅等	新鮮肉類、雞、鴨、魚及蛋類
蔬菜類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅等 2. 冷凍蔬菜汁，如豌豆莢、青豆仁 3. 罐頭蔬菜汁，玉米及各種含鹽的蔬菜罐頭	新鮮蔬菜及蔬菜汁
水果類	1. 乾果類，如蜜餞、脫水水果 2. 罐頭蕃茄汁、罐頭水果、果汁 3. 果汁粉	新鮮水果及果汁
豆製品	醃製、滷製的成品，如豆類罐頭、豆腐乳、加味豆干、荀豆等	新鮮豆類及豆製品，如豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞等
主食類	西點麵包類、鹹餅干、蘇打餅干、椒鹽餅干、麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉等	米飯、冬粉、米粉、饅頭、麵條等
油脂類	奶油、瑪琪琳、美乃滋	植物油：如沙拉油、花生油、紅花子油等
調味品	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆豉、味噌、芥菜醬	白糖、醋、蒜、蔥、薑、太白粉、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片、胡椒等
其他	礦泉水、雞精、牛肉精、海苔醬、豆腐乾、豆腐乳、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花等	

☆控制水份(Tray Fluid Restriction)技巧☆

理想的水份攝取量是前一天的尿量加上 700c.c。方法:1. 避免喝太多湯汁飲料，配合限鈉飲食 2 如口渴，可嚼口香糖或口含冰塊，用水漱口在將水吐出。年菜的湯類口味通常很重，含鈉與鉀離子高應減少食用。

1. 儘量少吃醃製及加工品，尤其味精不可多吃，以免容易口渴。
 2. 先將一日可以喝的水（前日的尿量+500~700cc 的水），用固定容器裝好，並且將這些水，平均分配飲用。
 3. 感到口渴時，僅用棉棒潤溼嘴唇或漱口，實在是忍無可忍時，再以慢慢小口小口吞下的喝水方式，減少喝水量。
 4. 嚼口香糖、含硬糖果或擠一點檸檬汁在嘴裏，可以減少口渴的感覺。
 5. 將一日可飲用的水，分一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢溶化，可減少喝水量。
 6. 擦護唇膏。
- ◎ 用固定容器裝好一天所需的水量。
 - ◎ 混合檸檬汁結成冰塊止渴。
 - ◎ 食用冰水果切片。
 - ◎ 嚼含檸檬酸的口香糖或糖果。
 - ◎ 注意食物中物中隱藏的水份，如：仙草、愛玉、果凍等含水量很高，需適量攝取。

☆限鈉烹調小技巧☆-增加食物的美味

1. 使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味，以增加風味。
2. 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜，來增添食物的美味。
3. 中藥材與香辛料的利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、花椒、肉桂、香蒜粉、杏仁露、山葵粉等香辛料，可以減少鹽量的添加。
4. 低鹽佐料的使用：多用酒、蒜、薑、及香草片等低鹽佐料，達到變化食物風味的目的。
5. 糖醋的利用：烹調時使用糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋等來調味，可增添食物甜酸的風味。
6. 鮮味的利用：用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
7. 可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊風味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。