



高磷飲食原則/限磷

透析無法完全移除過量的磷，故磷的控制必須透過飲食和服用磷結合劑來調整。

一、減少攝取含磷高的食物

乳製品	優格、乳酪、優酪乳、發酵乳
乾豆類	綠豆、紅豆、黑豆
全穀類	蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽
內臟類	豬肝、豬心、雞胗
堅果類	花生、瓜子、腰果、核桃、栗子、杏仁果
其他	酵母粉、碳酸飲料、肉鬆、蛋黃、芝麻、可可

二、磷結合劑的使用

- (一)磷結合劑的使用目的在降低磷的攝取量。
- (二)磷結合劑必須隨餐一起服用。最好是吃一兩口食物後，加 1/4 顆藥或磨粉加入湯中、牛奶、拌飯均勻服用效果最佳。
- (三)若外出用餐忘記帶藥，可到藥房購買胃乳片，隨食物一起服用。
- (四)若發生血磷偏低的現象，可能與營養不良或治療有關，應盡快與醫師及營養師討論。

以上內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章：

日期

