

為什麼需限制鈉？

Ans:

正常的腎臟可以自行調整體內鈉離子的含量，但腎功能不正常時，無法將體內過多的鈉離子排出，使水分滯留在體內，而造成高血壓，水腫、腹水、肺積水，增加心臟負擔，日久容易導致心衰竭。因此，應該限制鹽份的攝取量，每天控制在5-8公克，以減低對心臟及血管的負荷。

鹽份過多時的症狀及身體變化

- (1) 口渴
- (2) 水腫
- (3) 血壓上升
- (4) 體重明顯增加



每日可用的添加鹽量 公克(約 平匙)

1公克的鹽(內含400毫克鈉)=6毫升醬油

=3公克味精(1平茶匙)

=5毫升烏醋(1平茶匙)

=12公克蕃茄醬(2½平茶匙)

提醒您...

每日自均衡的飲食中可攝取的鈉量總計約310~370毫克



(六大類食物)

【增加美味小秘訣】

用心烹調

- ◎利用辛香料食
材(如葱、薑、蒜、肉桂、五香、辣椒、芥末、胡椒、咖哩粉等)
- ◎添加其他風味(如白糖、白醋、柴魚、紫蘇、胡麻、檸檬等)
- ◎使用油脂類，增加香味。
- ◎要有一點焦味。(如鍋巴等)
- ◎研究燉熬的方法(汁濃、量少)



降低加工食品的攝取

- ◎使用新鮮食物，使食物本身的味道發揮出來。
- ◎不吃醃菜、醃漬類的食物。
- ◎注意食品標示，鹽份不可太高。
- ◎不用混合煉製的加工食物。
(如魚丸等)



低鈉鹽等製品，
腎功能不全病人
食用要小心！

減少外食及餐館聚會

- ◎吃麵不喝湯，不可淋醬汁及沾醬。

慢性疾病

營養篇

鈉



高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

高雄市小港區山明路482號(山明路與漢民路交叉路口)

如有任何疑問請電小港醫院營養室 腎臟保健推廣小組

服務專線：(07)803-6783 轉 3014~16 . 3217 . 3227

忌食的食物種類

奶類及其製品

乳酪



肉、魚、蛋類

- ※ 加鹽或燻製的食品：如：中西式火腿、豬肉乾、牛肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味香腸、臘肉等。
- ※ 罐頭食品：如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等。
- ※ 速食品及其他成品：如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。



豆類及其製品

醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、豆腐乳、味噌等。



水果類

乾果類，如：蜜餞、脫水水果、各種罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。



蔬菜類

- ※ 醃製蔬菜，如：榨菜、泡菜、醬菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。
- ※ 冷凍蔬菜，如：豌豆夾、青豆仁、玉米等、加味蒟蒻乾。



五穀根莖類

- ※ 麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。
- ※ 麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅。



油脂類

奶油、瑪琪琳、蛋黃醬、乳瑪琳



調味品

味精、精鹽、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、芥茉醬、烏醋等。



其他

雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料(如：汽水、可樂等)。



註：便於提醒減低鈉的攝取，以上圖片僅供參考示意用。