

飲食代換圖表及攝取量建議

慢性腎臟疾病 飲食建議表 (熱量：_____大卡/天 蛋白質：_____公克/天)

| 類別 | 建議份數/天 | 食物代換表 | | | |
|----------|--------|---|---|--|---|
| 主食 | 早：__碗 |  |  |  |  |
| | 午：__碗 | 飯1碗 | =粥2碗 | =蘿蔔糕4塊 | =*吐司2片 |
| | 晚：__碗 |  |  |  |  |
| | | =碗粿1個 | =地瓜2碗 | =*水餃皮12片 | =*饅頭1顆 |
| | |  |  | <p>※有*表低生理價蛋白質較高，減少食用，選擇米製品優於麵粉製品 ※避免雜糧穀類，如：五穀米、糙米、麥片、紫米、小米</p> | |
| | | =*菜包1顆 | =*麵2碗 | | |
| 蔬菜 | _____份 |  |  |  | 生重100克青菜 |
| | | ※血鉀高時，深綠色蔬菜應先川燙3-5分鐘，瀝乾再以油炒或油拌 | | | |
| 豆魚 蛋肉 | 早：__份 |  |  |  |  |
| | 午：__份 | 蛋1顆 | =豆漿1杯 | =肉絲2匙 | =蝦子3隻 |
| | 晚：__份 |  |  |  |  |
| | | =小方豆干2片 | =濕豆包半個 | =牡蠣2匙 | =魚、雞、豬肉三指大小 |

| | | |
|------------------|----------------------------------|---|
| <p>低氮 澱粉</p> | <p>早：__碗 午：__碗 晚：__碗</p> |  <p>米苔目半碗 =冬粉半碗 =米粉半碗 =粉圓半碗 (生重15克)</p> <p>=地瓜粉2匙 =蓮藕粉2匙 =太白粉1.5匙 =西谷米半碗 (生重15克)</p> <p>※腎友可依建議選用，取代一餐或當點心補充</p> |
| <p>水果</p> | <p>____份</p> |  <p>蓮霧2顆 葡萄9顆 鳳梨5小塊 水梨3塊</p> <p>蘋果1個 橘子1個</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※避免經常性攝取高鉀水果(如：水蜜桃、草莓、奇異果、美濃瓜、哈密瓜、小番茄、香蕉、香瓜...等)。</p> </div> |
| <p>營養 配方</p> | <p>____包/罐</p> |  <p>※依個人進食狀況選擇性補充營養配方</p> |

參考資料：食物代換表 衛生福利部國民健康署2019.5版
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

| 聯絡資訊 | | |
|---|---|---|
| <p>義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011</p> | <p>義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022</p> | <p>義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123</p> |