

低磷饮食卫教单张

- 定义
- 含磷量高的食物种类
- 控制磷摄取的技巧

一、定义

低磷饮食是依病情需要，将饮食中磷离子加以限制的一种饮食。低磷饮食目的为预防或避免因食用磷离子含量较高的食物后，以致血中磷离子过高，造成慢性肾衰竭患者的低血钙症及肾性骨病变等现象。适用对象为高磷血症、低血钙症及肾性骨病变者。

二、含磷量高的食物种类

高磷血症、低血钙症及肾性骨病变者，对于含磷量高的食物应减少摄取，含磷成份较高的食物种类如下：

- (一) 酵母：如养乐多、酸奶、优格、酵母粉、健素糖等。
- (二) 全谷类：如糙米、胚芽米、薏仁、全麦面包、全麦饼干等。
- (三) 内脏类：如猪肝、猪肾、猪脑、猪肠、鸡肝等。
- (四) 干豆类：如红豆、黄豆、绿豆、黑豆等。
- (五) 硬核果类：如花生、腰果、开心果、杏仁果等。
- (六) 奶类：如鲜奶、奶粉、调味奶、奶酪、乳制品等。
- (七) 其他：如巧克力、可乐、碳酸汽水、浓肉汤、鸡精等。

三、控制磷摄取的技巧

- (一) 注意食物的选择，避免摄取全谷类的食物，可选择精制过的白米、白面包；奶类选择低磷低钾的特殊配方；口渴时以白开水为最好的选择。
- (二) 钙片食用
 1. 钙离子存在所有含蛋白质的食物中，为了兼顾足够营养与减少磷离子的吸收，可依医师医嘱配合磷结合剂（碳酸钙片或醋酸钙片）的使用。
 2. 钙片食用方法：
 - (1) 碳酸钙片
 - A. 磨粉拌饭平均与食物结合，降低血中磷离子。
 - B. 将钙片剥成 4-5 片，一口食物，一口钙片，均匀与食物结合，降低血中磷离子，如此亦可避免副甲状腺机能亢进、骨骼病变、骨头痛及皮肤痒之困扰。
 - (2) 醋酸钙片
遵医嘱于用餐中吞服。

本著作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院