

Patient information

低磷酸鹽飲食

治療 - 營養與營養學系

姓名：

日期：

營養師：

介紹

磷酸鹽是什麼？

磷酸鹽是我們所吃食物中存在的一種礦物質。身體需要一定量的磷酸鹽物質來保持骨骼強壯和健康。

為什麼我的血液磷酸鹽這麼高？

當腎臟無法正常工作時，人體血液中的磷酸鹽過多。

為什麼會這樣？

血液中高含量磷酸鹽會導致骨骼中的鈣流失。這可能會導致骨骼脆弱和動脈阻塞，從而導致心臟病。

高磷酸鹽症的症狀可能包括皮膚和眼睛發癢、肌肉酸痛及骨骼疼痛。

我該怎麼做才能控制磷酸鹽的攝入？

您需要開始調整低磷酸鹽飲食習慣並服用藥物 - 磷酸鹽結合劑。

營養師會評估您的飲食，並告訴您應避免或者限制吃哪些食物。他們還會根據您可以食用的食物來幫你制定飲食計畫。

磷酸鹽結合劑

什麼是磷酸鹽結合劑

是一種是有助於降低磷酸鹽指數的藥物。 最常用的磷酸鹽結合劑有：

藥片	什麼時候服用	如何服用
咀嚼鈣 (碳酸鈣)	吃飯就餐前服用	將藥片完全咀嚼後咽下
Phosex (醋酸鈣)	吃飯就餐前服用	吞服
Renacet (醋酸鈣)	吃飯就餐前服用	吞服
司維拉姆片	飯前或就餐服用	吞服
司維拉姆 - 粉末 (碳酸司維拉姆)	飯前或就餐服用	用60毫升水溶解
碳酸鏷咀嚼片 - 片劑 (碳酸鏷)	就餐服用或者飯後服用	將藥片完全咀嚼後咽下
碳酸鏷咀嚼片 - 粉末 (碳酸鏷)	就餐服用或者飯後服用	混著食物一起吃
Osvaren (醋酸鈣和碳酸鎂)	就餐服用	吞服
Velphro (sucroferric oxyhydroxide)	就餐服用	將藥片完全咀嚼後咽下

它們如何奏效？

如果如上表所述在適當的時間服用它們，它們會與您胃中食物包含的磷酸鹽結合。從而防止磷酸鹽進入您的血液，從而使您的血液中磷酸鹽含量降低。

重要事項

- 如果外出吃飯，切記隨身攜帶磷酸鹽結合劑。
- 透析時，請務必將磷酸鹽結合劑隨餐一起服用，如一塊三明治。
- 謹遵規定的劑量服用。
- 磷酸鹽結合劑必須與食物一同服下，不得單獨食用。
- 如果您正在服用鐵片或甲狀腺素，則請在磷酸鹽結合劑服用之後的兩個小時內服用。
- 如果您無法服用結合劑，請聯繫您的醫生、營養師、藥劑師或護士，他們會為您提供其他辦法。

磷酸鹽添加劑

遵循低磷酸鹽飲食情況下，要特別注意食物中不易發現的磷酸鹽，例如磷酸鹽添加劑。

什麼是磷酸鹽添加劑？

磷酸鹽添加劑是在食品製造過程中添加到大多加工食品中的化學物質。這些食物包括加工肉類，例如火腿、培根和香腸、改良的雞肉、加工乳酪、深色碳酸飲料（例如可樂）、即溶布丁、蛋糕粉和即食醬。

這些磷酸鹽添加劑大大增加了磷酸鹽的攝入量。因為與食物中天然的磷酸鹽相比，這些磷酸鹽添加劑更容易被人體吸收。

我如何知道哪些食物含有磷酸鹽添加劑？

查看加工食品上的標籤極為重要。包裝上將按照名稱或其電子編號列出添加劑成分。儘量限制食用成分表中含有磷酸鹽或磷酸（包括焦磷酸鹽、多磷酸鹽和磷酸鈉）的食品。各個品牌磷酸鹽添加劑的含量不同

如何減少磷酸鹽添加劑的攝入量？

- 閱讀食品標籤進行比較，並盡可能選擇不含磷酸鹽添加劑的產品。
- 在成分列表中查找“PHOS”，例如：磷酸。
- 儘量避免食用加工食品，並選擇磷酸鹽含量較低的未經加工的新鮮食品。

以下是磷酸鹽添加劑

- E338 磷酸
- E339 磷酸鈉
- E340 磷酸鉀
- E341 磷酸鈣
- E343 磷酸鎂
- E450 二磷酸酯
- E451 三磷酸酯
- E452 聚磷酸鹽
- E541 磷酸鋁鈉

低磷酸鹽食物 - 可以隨意飲用 (在可能的情況下檢查成分)	高磷酸鹽食物 - 限制或儘量避免食用
----------------------------------	--------------------

<p>穀物和麵包 普通麵粉、麵包、米飯、麵食、麵條。 維他麥、玉米片、脆米花、糖霜、粥、粟米片、全麥維、Shreddies 麥片 無輔料餅乾、奶油餅乾、麵包棒</p>	<p>穀物和麵包 全麥、麥糠片、葡萄麥維、樂迪 ReadyBrek 麥片、麥片及其他含有堅果的穀物 燕麥餅、烤餅。 速食麵、藜麥 限量使用發酵粉和自製粉。 黑麥粉和大豆粉</p>
<p>乳製品 鮮奶油、淡奶油、凝脂奶油、瘦奶酪 黃油、人造黃油。 奶油芝士，例如：Philadelphia - 超市自有品牌 乾酪。 牛奶替代品，例如：咖啡、咖啡伴侶和咖啡增白劑。 鮮奶油 未加工大豆、米和燕麥奶 - 檢查其標籤，裡面有可能添加了磷酸鹽 大豆優酪乳</p>	<p>乳製品 脫脂奶粉、脫脂牛奶、煉乳、椰奶、杏仁乳稀奶油。 仿奶油，例如：Elmlea、Tip Top、Dream Topping。 加工乳酪，例如：Primula、Dairylea、乳酪片。 即食奶油。 酸奶飲品 即溶蛋奶沙司</p>
<p>肉、魚及替代品 牛肉、羔羊肉、豬肉、雞肉、火雞、鹿肉、綿羊肉、袋鼠肉、駝鳥肉、鴨肉、鵝肉 鱈魚、黑線鱈、狹鱈魚、鰯、無須鱈、比目魚、越南鮎魚、鯔魚 闊恩素肉、豆腐 如果您是素食主義者，您也許可以吃一些堅果和豆類。 您的營養師將為您提供幫助。</p>	<p>肉、魚及替代品 加工肉類，例如：罐頭或小包肉、內臟、肉醬。鹿肉、野雞、兔子、松雞、山羊 沙丁魚、鳳尾魚、鯡魚、醃魚、沙丁魚、銀魚、蟹、蝦、對蝦、鱒魚、貽貝、安康魚、蛤、小龍蝦、鱸魚、希臘紅魚子泥沙拉、魚醬、魚籽。 各種堅果、鷹嘴豆泥、烤豆、芸豆、紅豆、斑豆和花生醬</p>
<p>蛋糕、餅乾和零食 餅乾，例如：消化餅、下午茶餅乾、曲奇餅、酥餅、德式薑餅。 蛋糕，例如：冰麵包、燕麥甜餅、甜甜圈，瑞士卷、普通海綿蛋糕、奶油蛋糕、果醬、水果蛋糕/派、蛋白甜餅、奶油蛋白甜餅、檸檬蛋白派（在可能的情況下自製） 薯片、玉米零食、例如：Wotsits或Skips、爆米花、蝦片 奶油餅乾</p>	<p>蛋糕、餅乾和零食 含有堅果、巧克力或杏仁糖的蛋糕和松餅蛋糕粉。 用大量發酵粉製成的蛋糕，如烤餅、岩餅。乳蛋糕、蘇格蘭薄煎餅和華夫餅。 含有堅果或巧克力的餅乾。 含有堅果或巧克力的穀物棒。 孟買點心什錦、乾果、堅果和 Twiglets 餅乾。</p>

<p>低磷酸鹽食物 - 可以隨意飲用</p>	<p>高磷酸鹽食物 - 限制或儘量避免食用</p>
-------------------------------	----------------------------------

(在可能的情況下檢查成分)	
糖、蜜餞和糖果 糖、果醬、蜂蜜、果醬、檸檬醬。 糖果，例如：硬糖、果凍、水果軟糖、麥芽糖、薄荷糖、棉花糖、土耳其軟糖（不含巧克力或堅果）。 爆米花。	糖、蜜餞和糖果 巧克力和巧克力醬。 軟糖和杏仁蛋白軟糖。 含堅果的糖果和巧克力。 焦糖、可可
飲料 茶、水果茶或花草茶。咖啡。 淺色碳酸飲料，例如：檸檬水、紅牛、橙子汽水 果汁、南瓜汁。 水，包括調味水、氣泡水、礦泉水或奎寧水。 酒精，例如：烈酒、葡萄酒、蘋果酒、雪利酒 - 政府指導方針為男女每週可平均分配14種。	飲料 麥芽乳飲料，例如：阿華田、吉百利、可可粉、好力克、巧克力飲料。奶昔。亨氏康補寧以及Build up營養湯（除非為醫療治療必須食用）、保維爾牛肉汁 深色碳酸飲料，例如：可口可樂、百事可樂、胡椒博士、Dandelion & Burdock。 酒精類 - 啤酒、烈性黑啤酒、麥芽酒和苦啤。
水果、蔬菜和土豆 所有類型均適用，除非避免清單上另有說明	水果、蔬菜和土豆 冷凍/烤薯條、馬鈴薯華夫餅、豆類。

膳食許可

以下食物含有大量的磷酸鹽，因此必須按建議量食用：

每天喝……………品脫牛奶。

每週吃……………個雞蛋。

每週食用……………盎司/克硬乳酪。

每週開展列表中……………項活動項目：

- 一小罐酸奶/鮮酪乳
- 一小碗乳蛋糕
- 一小碗布丁
- 兩勺純霜淇淋

每週一份鮭魚或鯖魚

每月食用內臟某個部分，如肝臟、腎臟、胰臟、心臟。

請注意：

腎臟有問題的人應避免食用楊桃。眾所周知，腎功能不佳的人吃楊桃會引起神經系統問題。

如果您患有糖尿病，本飲食表中提到的某些食物含糖量過高，不適合食用。請與您的營養師討論相關事宜。

補充支援和資訊說明

為了方便您隨時修改飲食計畫，現提供其他飲食資訊。如果您需要這些，請諮詢您的營養師。

- 與慢性腎臟病患者外出就餐
- 飲食誤區
- “K”字食譜
- 塑造自己
- 適合節日的食品

PatientView - www.patientview.org

PatientView 顯示您的最新測試結果、資訊和藥物，以及相關診斷和治療的資訊。設置警報，隨時監控症狀並下載記錄。您可隨地查看 PatientView，並告訴任何你想告訴的人。您可以讓診所的任何 Renal Healthcare Professional 幫助您註冊此服務。

CaMKIN - www.kinet.site

CaMKIN（柴郡和默西塞德郡腎臟資訊網）是一個由腎臟病患者為腎病患者及他們的家人和看護者成立的線上社區。它能提供資訊、博客、食譜，增加社交活動的機會，其主要目的是減少腎臟疾病患者的孤立感並為他們服務。也可以通過封閉 Facebook 群組，搜索 CaMKIN。

國家腎臟聯合會 - www.kidney.org.uk

Think Kidneys - www.thinkkidneys.nhs.uk

腎臟護理 - www.kidneycareuk.org

討論要點：

此頁面可為您提供膳食建議，記錄您與營養師見面時討論過的飲食變化。

您的反饋

您的反饋對我們尤為重要，將有助於為我們將來對患者護理提供參考。

當您出院或就診完畢時，您會收到一條資訊，詢問您是否會向其他人推薦我們機構。請抽出一點點時間回復此短信，您無需支付任何短信費用，也可以隨時關閉短信。非常感謝您的合作。

更多資訊

營養學系

電話：0151 706 3005

文字電話號碼：18001 0151 706 2120

renaldietitians@lft.nhs.uk

請在電子郵件主題框中輸入您的營養師姓名

作者：治療部，腎臟營養師

審核日期：2023 年 1 月

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونيا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانيد کلیه اطلاعات تصویب شده توسط ائتمانیته در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار یو نمخوشانهی له لایمن تراستموه پساند کراون، ننگر داوا بگریت له قور ماتمکائی تر دا بریتی له زمانمکائی تر، نیزی رید (هاسان خویندنده)، چاپی گموره، شریتی دنگ، هلی موون و نلیکترونیکی همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhaddo kale, sida luqaddo kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.