



高血磷者飲食護理指導

2001.01 制定

2021.09 修訂

2022.11 審閱

一、什麼是高血磷？

抽血測得血清中磷離子正常為 2.7-4.5mEq/L，高於 4.5mEq/L 即為高血磷。

腎衰竭病人由於腎臟無法正常工作多餘的磷會堆積在血液中，造成高血磷症。

嚴重高血磷症，會增加副甲狀腺分泌作用導致副甲狀腺亢進，而引起骨質不良容易骨折及軟組織鈣化等心血管疾病。

二、常用食物含磷表：

食物種類	0-100mg/100公克	100-400mg/100公克	400mg 以上/100公克
主食類	白飯、煎餅	大麥、小米、胚芽米、白吐司、小麥、五穀米	燕麥、麥糠、小麥胚芽、糙薏仁
豆類/堅果類		花生、杏仁、紅豆、綠豆	黑豆、黃豆、黑芝麻、瓜子、薏仁、亞麻仁仔
蔬菜類	蘿蔔乾、長年菜、莧菜、木耳	玉米、香菇、金針、蘑菇	壽司海苔片、乾木耳、乾海帶、乾香菇
水產/肉類	烏賊、花枝	明蝦、牡蠣、鎖管、紅蟳、台灣鯛魚片、白帶魚、豬肝、香腸、豬五花、牛小排	烏魚子、干貝、柴魚片、小魚乾、紅蝦仁、扁魚乾、小卷乾、干貝乾、煙燻豬

奶類/加工調理類	鮮乳、調味乳、養樂多、低脂優酪乳、中脂人造奶、牛奶軟糖	脫脂低乳糖奶粉、保久乳、沙茶醬、花生醬、貢丸、牛肉乾、切片火腿、白巧克力、豆沙包、蛋黃酥、煉乳、綜合監果物沖泡包、即溶咖啡粉、奶茶沖泡包	肝、滷豬腳 全脂羊奶粉、脫脂高鈣奶粉、全脂奶粉、酵母粉、芝麻醬、脫脂即溶奶粉、羊乳片、雞蛋豆腐、五香豆干、三合一麥片、條狀肉乾
----------	-----------------------------	--	--

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(2020)

三、高血磷飲食須知：

(一)減少或避免攝取高磷食物。

- (1)全穀類:糙米、全麥製品等。
- (2)核果堅果類:花生、腰果、杏仁、瓜子。
- (3)奶製品:鮮奶、優酪乳、乳酪。
- (4)飲料類:汽水可樂、養樂多、三合一咖啡。
- (5)內臟類:肝臟、豬腸、雞腸、豬腎、豬血。
- (6)軟骨類:溪蝦、小蝦米、吻仔魚、魚卵、蝦皮等。
- (7)肉類加工品:火腿、熱狗、香腸、培根、貢丸、火鍋餃、肉乾。
- (8)蛋類:魚卵、蝦卵、蟹黃、蟹膏、蛋黃。
- (9)湯品:燉煮的肉(雞)汁、肉(雞)湯、火鍋湯。
- (10)其他:健素糖、酵母粉、大豆卵磷脂、巧克力、奶精。

(二)市售食品的選擇避免全麥製品、高纖製品。用玉米、大米製成的穀物取代麩、燕麥或全麥穀類。

(三)高血磷者進餐時配合服用磷結合劑。將磷結合劑嚼碎、磨碎或分成小塊隨餐服用，建議在飯前 20 分鐘到飯後 1 小時內服用。

- (四)用白米飯取帶糙米飯。
- (五)用新鮮食品取代加工過的肉類、魚類或家禽。
- (六)用低磷牛奶、非乳製奶精、豆漿取代牛奶。
- (七)用奶油乳酪取代起士。
- (八)用米餅取代巧克力或堅果。
- (九)用果醬或蜂蜜取代花生醬。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康