



編訂日期:109年11月21日
修訂日期:112年09月22日

限磷飲食

一、前言

一般磷的數值約在 3.5 ~ 5.0 mg/dl 之間，若抽血得知血磷值高於 5.5 mg 即可診斷為高血磷。高血磷會引發繼發性副甲狀腺機能亢進、轉移性軟組織鈣化、腎性骨病變、皮膚搔癢、心肌病變、貧血等症狀。

二、導致高血磷的因素

腎衰竭病人由於腎臟無法正常工作，多餘的磷會堆積於血液中，而形成高血磷，再加上活性維生素 D3 生成代謝障礙，造成鈣磷不平衡。

三、如何降低磷離子攝取

- (一)磷廣泛存在於食物中，故含磷量較多的食物，如：酵母、健素糖、內臟類、全穀類（糙米、全麥麵包）、豆類、堅果類、蛋黃等，則應盡量避免攝取。
- (二)服用氫氧化鋁或碳酸鈣片（磷結合劑）可以減少磷的吸收。但服用鋁片時，應咬碎和食物充分混合，才可發揮結合磷的作用。
- (三)儘量選用新鮮肉品、不淋肉湯、少喝大骨湯。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：周玉芳

編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年09月22日

(四)牛奶製品方面可選用洗腎配方的牛奶或鮮奶代替一般奶粉。

(五)限制飲食中磷離子的量為 700 ~ 800 mg 或 45 ~ 50 mEq/day，並配合磷結合劑之使用，以便使血磷濃度在透析前能維持於 4.5 ~ 5.5 mg。

(六)每 100 公克含磷量大於 250 mg 之食物，宜儘量避免食用。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者: 周玉芳