

# 高血磷 飲食處置方法

## 1. 正確使用磷結合劑

高蛋白食物同時也是高磷食物，因此，正確使用磷結合劑（如：碳酸鈣、醋酸鈣、氫氧化鋁）可以降低食物中的磷含量，尤其吃點心時也要服用。

- ◎碳酸鈣、醋酸鈣、鋁片、碳酸鋁：每一粒分成4~5小塊以上，每吃一、二口食物即配上一小塊一起咬碎吃下，或磨成粉末，與食物拌均勻。
- ◎磷能解：整粒隨餐一起吃，不用剝半。

[ 使用注意事項 ]

- (1)磷結合劑要在吃飯中吃，充分與食物混合效果才好
- (2)從開始用餐到吃完飯，每一口都要吃到磷結合劑
- (3)點心也要用磷結合劑（只要吃東西就要使用，除了蔬菜、水果不需要用）
- (4)磷結合劑分割越多片吃越有效，磨粉時，記得與食物拌均勻
- (5)鋁片使用時要避免同時吃水果，間隔1小時再吃水果

## 2. 避免高磷食物

- ◎燉補品、羊肉爐、薑母鴨、麻油雞、燒酒雞、吻仔魚稀飯
- ◎肉燥、牛肉汁、牛肉湯、雞湯
- ◎乳製品：牛乳、羊乳、初乳、乳酪、優酪乳、養樂多
- ◎咖啡、拿鐵、汽水、可樂、氣泡飲料、巧克力、可可、奶茶
- ◎湯類麵食、燴飯、燴麵、泡麵
- ◎咖哩飯、肉羹麵、調理包

- ◎加工肉品（香腸、火腿、燻肉）
- ◎含起司乳酪的餅乾麵包、吉士漢堡、披薩、義大利麵
- ◎五穀米、糙米、燕麥奶、八寶粥
- ◎酵母粉、貢糖
- ◎花生、瓜子、腰果、核桃、杏仁、開心果
- ◎乳酸菌、益生菌

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239（營養課）  
諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30