

新竹馬偕紀念醫院

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一 ~ 週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00
週六 上午 8:00~12:00

修訂: 2017/04/15

護理部 透析中心



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

磷的正常值是 2.7-4.5mg/dl，大多數食物均含有磷，磷離子太高會引起皮膚搔癢，甚至會使骨頭裡的鈣游離出來而造成骨質疏鬆。

高磷食物一覽表

	高磷食物 每 100 公克食物含 200-500 毫克磷	超高磷食物 每 100 公克食物含大於 500 毫克磷
穀物類	刀削麵、蕎麥、高纖米、燕麥。	營養米、麥片、薏仁、糙米、養生麥粉、小麥胚芽。
乾豆種子及堅實類	凍豆腐、油豆腐、臭豆腐、干絲、紅豆、豆腐皮、綠豆、杏仁果、豆乾、花生	黑豆、芝麻、乾蓮子、腰果、松子。

	、蠶豆、開心果、黃豆、山粉圓。	
肉及蛋類	雞肉、鴨肉、鴨賞、培根、香腸、洋火腿 、臘腸、豬肉鬆、素肉鬆、豬肉乾、蛋類 、牛肉乾、三明治火腿。	豬肝、蛋黃、內臟類。
水產 食品類	黃魚、虱目魚、蚵仔乾、鮑魚、海蟹、 蝦仁、明蝦、魚鬆、乾海帶、河蟹、紫菜。	干貝、蝦米、蝦皮、小魚乾、柴魚片、 (乾)烏魚子、魚脯、小捲(鹹)。
奶類 及其他	煉乳、乳酪、建素糖。	酵母粉、各種奶粉、羊乳片、所有高湯類、 各種罐頭食品。

◎各種加工食品的含磷量均偏高，故最好選擇天然、未加工食品。

高磷垃圾食物

另有些含磷高且幾乎沒有任何營養價值的食物，稱為「高磷垃圾食物」，腎友最好避免食用此類食物

飲料類	糕餅點心類
可樂/沙士/碳酸飲料/啤酒/生啤酒	爆米花、蛋黃酥、花生製品、腰果、杏仁果
即溶咖啡/三合一咖啡/奶精	芋泥包、豆沙包、各種口味的泡芙、開心果
各種市售茶包/三合一奶茶	、瓜子、熱狗、可可粉、魷魚絲、速食麵
	巧克力製品、蛋黃酥、花生製品、芝麻製品

磷結合劑的使用

一.磷結合劑須於進食中服用，與食物混合降磷效果最佳。

二.即使進食點心也要服用磷結合劑。

三.外出時磷結合劑需隨身攜帶以避免漏食。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院透析中心~