

以下列舉一些含磷量較低食物可適量選用：

主食類	 白饅頭	 白飯
	 白吐司	 白麵
魚肉類	 豬血	 新鮮魚
	 鴨血	 紅、白肉
蛋豆類	 蛋白	 豆腐
	 豆漿	 豆花

2. 藥物輔助治療

倘若由飲食中無法控制血磷時，醫師會開立藥物，藉由進食中配合服用磷結合劑，來減少磷被腸道吸收，然後由糞便排洩，達到降血磷的目標。目前常使用的結合劑有三種：

- (1) 含鈣的磷結合劑，包含碳酸鈣與醋酸鈣兩種，俗稱「鈣片」。
- (2) 含鋁的磷結合劑，又稱為「胃乳片」。
- (3) 不含鈣及鋁的磷結合劑—碳酸鏷，是含稀有金屬物鏷的磷結合劑，碳酸鏷的降磷的效果與胃乳片類似。

服用方式：胃乳片、碳酸鈣及碳酸鏷必須咬碎，醋酸鈣則可整顆吞服，所有的磷結合劑必須與食物一起服用，才能達到最佳降磷效果，平時吃點心時也需搭配磷結合劑一起服用，血中磷值才能得以控制良好。

自我評量(是非題)

- () 1. 貢丸、香腸、火鍋餃類、泡麵等含磷高，不可以常常選用。
- () 2. 豆腐會導致痛風發作。
- () 3. 醫師告訴我血磷高，開立磷結合劑，我應該吃完食物後再服用，一樣可以達到100%降磷效果。

參考資料：

Handu, D., Rozga, M., & Steiber, A. (2021). Executive Summary of the 2020 Academy of Nutrition and Dietetics and National Kidney Foundation Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(9), 1881–1893. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.08.092>

Cernaro V, Calderone M, Gembillo G, Calabrese V, Casuscelli C, Lo Re C, Longhitano E, Santoro D. Phosphate Control in Peritoneal Dialysis Patients: Issues, Solutions, and Open Questions. *Nutrients*. 2023; 15(14):3161. <https://doi.org/10.3390/nu15143161>

制定日期：2001年6月
修訂日期：2023年8月（第九版）
編碼：5959-單張-中文-008-09

～彰化基督教醫院 關心您～

題號	1	2	3
解答	O	X	X

腹膜透析 高血磷照護



腹膜透析室・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7881

諮詢專線服務時間

週一至週五 8：00-17：30

週六 8：00-12：00

讚美專線：(04) 7238595 轉 3920

抱怨專線：(04) 7238595 轉 3925

腎臟科網址：www.cch.org.tw/nephro

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、什麼是「高磷血症」？

一旦腎功能減退甚至喪失，就無法將攝取過多的磷排除體外，造成堆積體內，血磷值高於5.5mg/dL即患有「高磷血症」。

二、高磷血症會造成何種危險？

高磷血症會引起相當多併發症，皮膚癢是其中可能發生的一項，除此之外，高磷血症還會導致身體功能的異常及損傷包括：骨頭痛（骨質脆弱、骨折）、副甲狀腺素分泌過高、心血管問題等。



皮膚癢

骨頭痛

美國國家腎臟基金會 (NKF) 的腎骨病變治療標準 (K/DOQI) 則建議臨床指標為：

監測項目	理想目標值
血磷值 (mg/dl)	3.5-5.5
總血鈣值 (mg/dl)	8.4-9.5
鈣磷乘積 (mg^2/dl^2)	<55
副甲狀腺素 iPTH (pg/ml)	150-300

三、血磷值的控制

高磷血症的控制除了足量透析外，還要有飲食控制及藥物輔助治療方法：

1. 飲食控制

“磷”普遍存在於食物中，當食物被攝取在到達胃部或腸道的時候，磷會被釋放出來再到達血液裡。所以避免攝取過多的磷，透析病人磷攝取量最好不超過每日800~1000mg。

“磷”，隱藏在哪些的食物裡：

- (1) 加工類的食品如：香腸、魚餃類、貢丸、沙茶醬、高鮮味精、

洋芋片、巧克力等，此類食品為維持食品的質地，顏色、水份、風味與保存，會添加含磷的添加物，故不建議攝取。

- (2) 湯及飲料類食品如：濃湯、肉汁、排骨湯、檸檬茶、奶茶、可樂、三合一咖啡、養樂多、優格等。
- (3) 全穀與堅果類食品如：糙米、胚芽米、麥片、燕麥、花生腰果、核桃、杏仁、紅豆、綠豆等。
- (4) 動物水產類與奶類食品如：小魚乾、蝦米、動物內臟、蛋黃、魚卵、乳酪、一般市售奶粉等。
- (5) 蔬果類如：曬乾的菇類或乾木耳、果乾。

另建議外食者肉類可選擇炒、白切、滷（不要太鹹）的烹調方法，痛風病史病人，適量的攝取豆腐並不會引起痛風發作，更可以取代部分肉製品，以減少磷質吸收。

至宴會餐廳用餐可多選擇清炒的蔬菜，主食以原型食物清蒸、烤方式，品嚐原味最健康，但都需熟食，避免有寄生蟲卵殘存，沾醬以蔥、薑、蒜加清醬油及白醋來取代沙茶醬，用餐中記得搭配磷結合劑服用，減少“磷”被身體吸收，以白開水取代飲料，減少糖分吸收。

我們是
高磷家族

