

腎友飲食大作戰!

低鈉低蛋白，張醫師教你聰明吃出健康





我什麼都不敢吃...怕腎臟壞掉...

唉唷！吃一點點沒關係啦，我有吃藥！



「林伯伯，不可以這樣！
您的腎臟沒好，肌肉倒是不見了！這是『肌少症』啊！」

「我就說他會
營養不良吧！」

高齡CKD患者需預防肌肉流失

每日蛋白質：體重 $\times 0.6 \sim 0.8$ 克



「我們不是『不吃肉』，
是要『吃好肉、算份量』！
選擇高生理價蛋白質：
魚、蛋、豆、雞。」





「Doctor, Grandma
adds this to
everything! 太鹹
了!」

「沒味道怎麼吃
得下飯嘛...」

鈉是隱形殺手!

「阿嬤！加工食品和醬料裡的『鈉』，
會讓血壓飆高，增加腎臟負擔！」



每日鈉攝取建議 < 2000毫克





「美味不用鹽！
用『天然辛香料』來提味！
檸檬、蔥薑蒜、白醋——
美味加倍，負擔減半！」



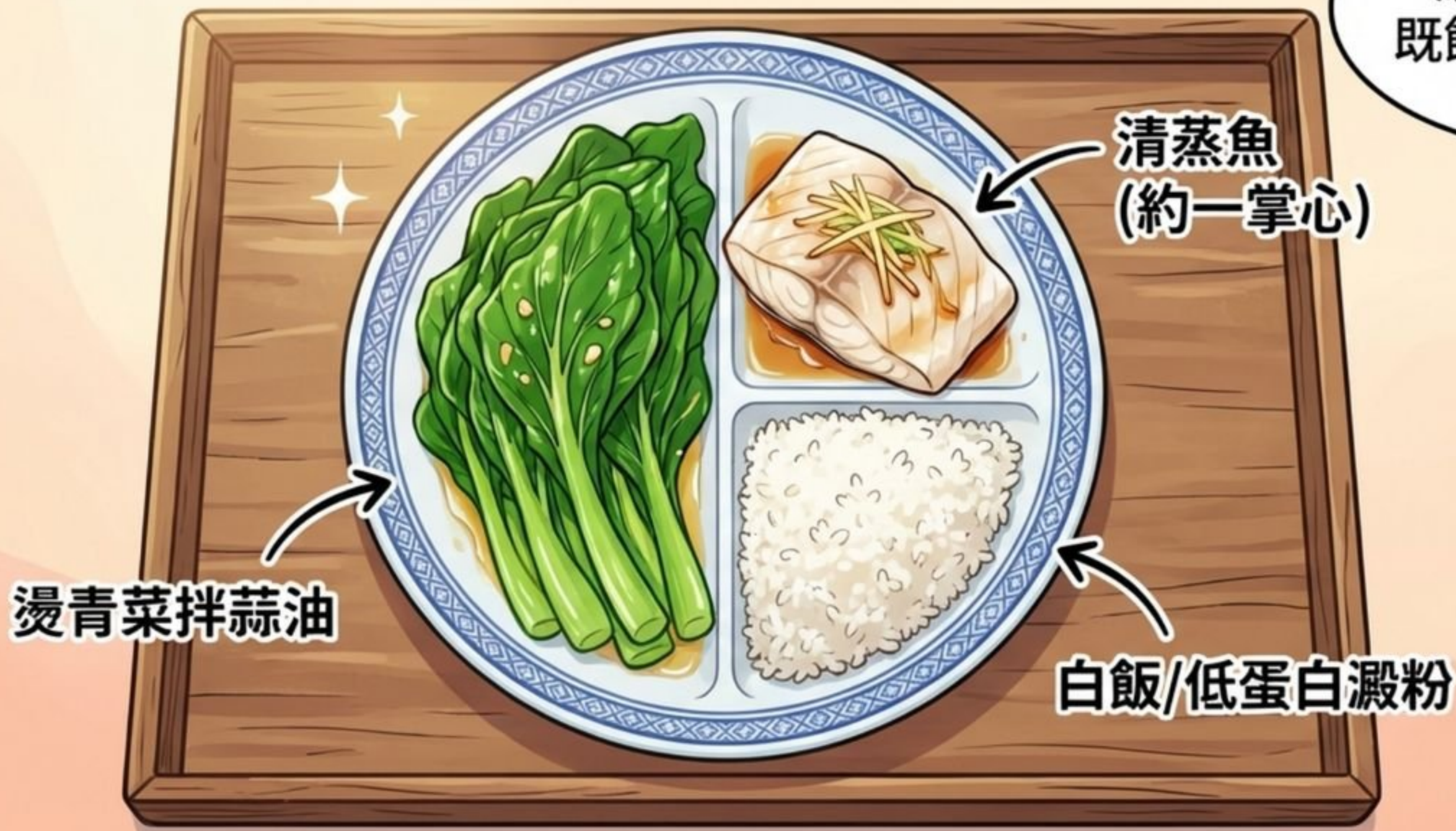
蔬菜要先『燙過』再炒，
湯汁不要喝！
高鉀水果要限量。



等等！
慢性腎臟病晚期要
注意『鉀』離子！



腎友健康餐盤



「原來這樣搭配，
既飽足又健康！」



「外食族謹記這三招，
安全過關！」

3 Golden Rules:

1. 不喝湯
2. 不沾醬
3. 選原型



「除了吃，生活習慣也要改！
S-ABCDE 降壓守則！」



Sodium (限鈉)



Alcohol (限酒)



Body Weight (體重)



Cigarette (戒菸)



Diet (飲食)



Exercise (運動)

「現在有許多『保
腎護心』的新藥物，
能延緩腎功能
惡化！」



1. 護腎神器
SGLT2i
Noto Sans TC



2. GLP-1 RA



3. ns-MRA



4. RASi



每年至少檢查一次

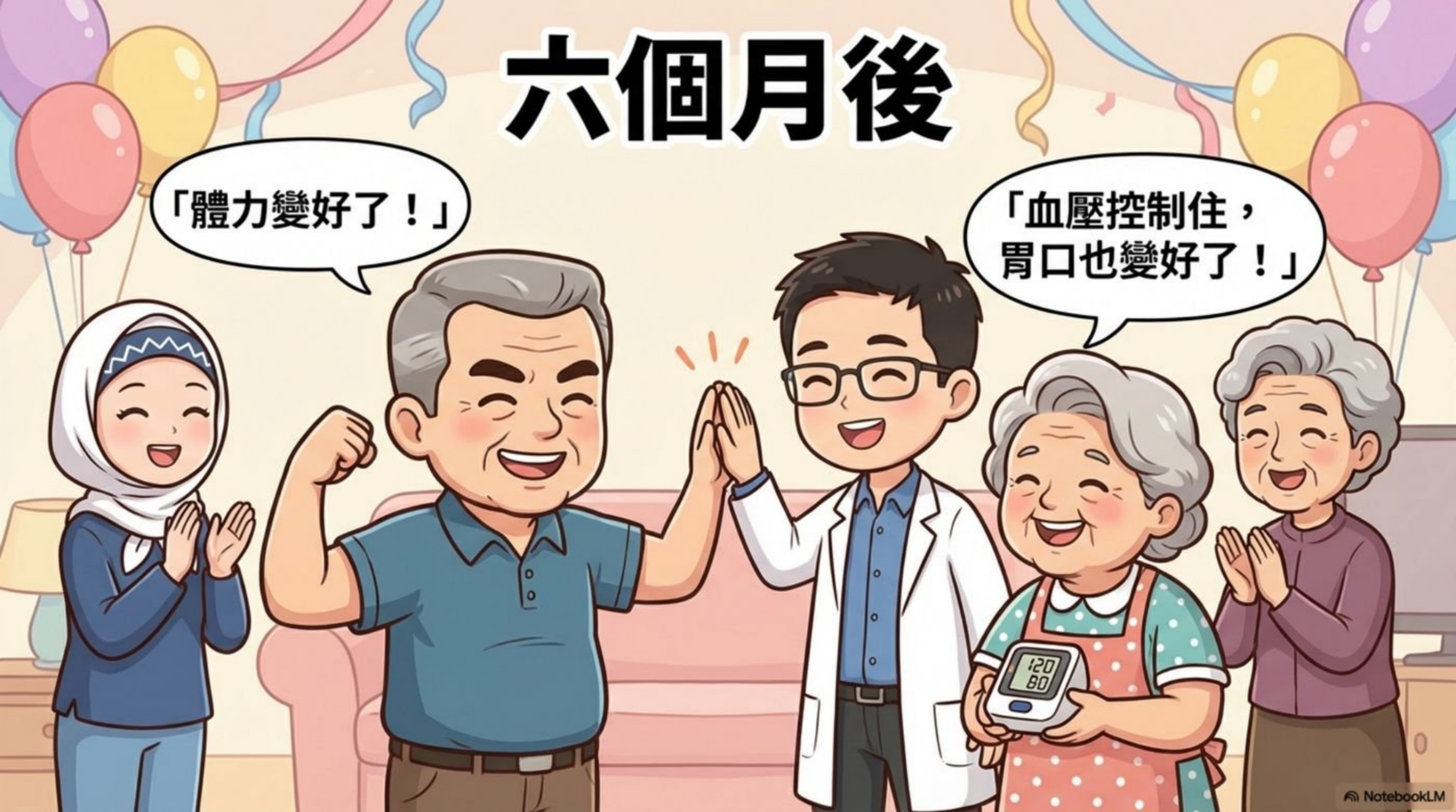
「定期追蹤 eGFR 和
尿液白蛋白(uACR)，
才能早期發現問題喔！」



六個月後

「體力變好了！」

「血壓控制住，
胃口也變好了！」





**陪伴家人學習知識，一起養成好習慣
守護腎臟，每天都是一個新的開始！**

每個人的腎臟狀況不同，請務必諮詢您的醫師與營養師制定個人化計畫。