先講重點

腎不好，不是「什麼都不能吃」

> 腎友飲食最常見的錯，不是吃錯某一樣，而是拿到報告後過度恐慌、全面忌口，最後吃到營養不良、掉肌肉，反而讓腎臟走得更快。

真正要顧的其實只有幾個關卡。依 **2024 年 KDIGO 慢性腎臟病指引**，非透析、非糖尿病的腎友蛋白質建議約每公斤體重 0.8 公克，重點是「適量、優質、依分期調整」。

把飲食想成顧三道閘門

腎臟功能下降後，最需要盯的是三樣排不掉會出事的東西：**鉀**（影響心跳）、**磷**（影響骨頭血管）、**蛋白質**（吃太少傷身、吃太多加重負擔）。下面一個關卡一段講清楚，最後附一張紅黃綠燈速查表。

鉀 低鉀蔬菜怎麼挑：先燙過再吃

鉀會溶進水裡。蔬菜**切小塊、用滾水汆燙後把水倒掉再炒**，可以去掉一部分鉀（依食材而定，常見約三到五成）。少喝菜湯、火鍋湯與蔬果汁（鉀全溶在湯裡）。高鉀的水果（香蕉、奇異果、哈密瓜）與生菜沙拉要節制。**低鈉鹽＝高鉀鹽，腎友別用。**

磷 磷藏在哪：加工食品的「添加磷」最兇

天然食物裡的磷（肉、豆、蛋）身體只吸收約四到六成；但**加工食品裡的「無機磷添加物」吸收率接近百分之百**。真正的地雷是：加工肉、火鍋料、含磷汽水（可樂）、奶精、即食食品。看成分標示有「磷酸鹽」就要當心。乳製品、內臟、蛋黃、堅果也偏高，適量就好。

蛋白 蛋白質吃多少：不是越少越好

還沒洗腎：約每公斤體重 0.8 公克 / 天（60 公斤約 48 公克，分三餐，選蛋、魚、瘦肉、豆製品等優質蛋白）。

開始透析後：反而要「增加」到約每公斤 1.0–1.2 公克，因為透析會流失蛋白。

吃太少會掉肌肉、營養不良，反而傷身。實際份量請依你的抽血與分期，問醫師或營養師。

一句話記住

腎友飲食不是「什麼都不能吃」，是**抓住鉀、磷、蛋白質三個比例**。翻到下一頁，把常見食物的紅黃綠燈存起來。

存起來 · 買菜點餐前看一眼

紅黃綠燈速查表

紅＝要當心 / 黃＝適量 / 綠＝相對安心
（份量仍需依個人分期調整）

紅燈 · 要當心

高鉀	香蕉、奇異果、哈密瓜、番茄、菠菜、地瓜、南瓜、堅果、菜湯 / 蔬果汁、低鈉鹽
高磷	加工肉、火鍋料、含磷汽水、奶精、即食食品、內臟、蛋黃

黃燈 · 適量就好

水果	蘋果、鳳梨、葡萄、蓮霧（一次一份、不連續吃）
主食蛋白	白飯、乳製品、豆製品、瘦肉（依分期抓份量）

綠燈 · 相對安心

蔬菜	燙過並倒掉水的冬瓜、白蘿蔔、高麗菜、大黃瓜
蛋白	蛋白（去蛋黃）、新鮮魚肉（適量、非加工）

※ 本表為衛教參考，不能取代個人化營養處方。實際份量請依抽血報告、腎功能分期與有無透析，諮詢主治醫師或營養師。資料來源：KDIGO 2024 慢性腎臟病指引、KDOQI 腎臟營養臨床指引（2020 更新）。