

# 高血糖

## 飲食注意事項



### 選擇低升糖指數食物

高纖維、少加工、要結實、低糊化、慢慢吃



### 避免添加糖

# 高血壓

## 飲食注意事項



### 減少飲食鈉攝取

目標每日 1500mg 以下，約等於3-4g 鹽



### 考慮得舒飲食

高膳食纖維，如全穀、天天5+5蔬果。降低飽和脂肪酸

2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection,

2022陳澧鉞醫師整理摘錄 Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults

# 高三酸甘油脂 (TG) 低高密度脂蛋白 (HDL) 飲食注意事項



## 減少飽和脂肪酸

飽和脂肪酸在常溫下會凝固，多為動物性脂肪，如豬油、牛油



## 避免反式脂肪

如油炸、糕點、泡麵、奶精、人造奶油



## 減少碳水化合物

2019 ESC/EAS Guidelines for the management of

2022陳澁鉸醫師整理摘錄 dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk

# 高總膽固醇 (TC) 高低密度脂蛋白 (LDL) 飲食注意事項



## 減少飽和脂肪酸

飽和脂肪酸在常溫下會凝固，多為動物性脂肪，如豬油、牛油



## 避免反式脂肪

如油炸、糕點、泡麵、奶精、人造奶油

# 腎功能異常 飲食注意事項

## 熱量

熱量要足夠，約30-35kcal/kg/day

## 蛋白

第三期0.8g/kg/day以下  
老人須考量肌少症風險調整

## 脂肪

可用脂肪彌補熱量  
但飽和脂肪要<7%總熱量

## 鈉

若高血壓，則  
每天<2g

## 鉀

第三期後考慮限鉀，  
根據臨床調整

## 鈣

包含鈣片  
每天不可>2g

## 磷

第三期後開始考慮限  
磷，每天5-10mg/kg

# 糖尿病腎病變 (蛋白尿)

## 飲食注意事項

### 蛋白

0.8g/kg/day以下

### 鈉

若高血壓或水腫  
考慮限鈉

### 減重

## 控制血糖、血壓、血脂

# 高尿酸

## 飲食注意事項



多喝水



避免高普林食物

高普林食物包括內臟、海鮮等



避免酒精、果糖