

磷

当您的肾脏衰竭时，矿物质-磷将无法有效的从体内排出，继而累积在人体内。

高血磷将导致钙质从骨骼中流失，让骨质变得疏松易碎。坚硬的钙磷质将累积在软细胞组织，造成皮肤痕痒，肌肉酸痛，并钙化您的心脏、皮肤、关节和血管。

为了更有效的控制您的血磷含量，您应避免或减少摄取高磷含量的食物。

当您的血磷含量偏高时，您应**避免**食用以下的高磷食物。

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 牛奶 (200ml / 1 份) | 骨头(例：鸡翅膀, 鸡脚, 排骨汤头) |
| 优酪乳 (150g / 1 份) | 沙丁鱼 |
| 芝士 (3 oz / 1 份) | 动物内脏(例：肝, 肾脏) |
| | 蛋黄 |
| 豆类食品 (例：豆腐, 豆浆) | 浓缩肉汁 (例：妈蜜/保卫尔牛肉汁) |
| 坚果/果仁和制成品 (例：花生和花生酱) | 江鱼仔 |
| 各类种籽和制成品(例：芝麻油) | 虾米 |
| 椰子和制成品(例：椰浆) | 鱼干 |
| | 干香菇 |
| 可乐/深色苏打 | 紫菜 |
| 含麦芽和可可的饮料 | |
| 含芝士, 果仁或巧克力的饼干 | 燕麦 |
| | 全麦/燕麦谷粮 |
| 巧克力 | 糙米 |
| 鱼饼和虾饼 | 未精制的谷类/全麦(谷类食品) |

牛奶制成品含有高量的钙质和磷。您一天可以摄取一份的牛奶制成品。

有效控制磷的方法...

随身携带并按照指示服食您的缚磷素(钙质药丸)，这将减少您从食物中摄取的磷。

您每天须服食_____颗缚磷素。

如您有任何疑问，请向营养师咨询详情。