

限水飲食



長庚醫療財團法人 編印

壹、什麼是限水飲食

限水飲食是指有計劃的攝取水份及食物，以免過多的水份滯留體內，造成身體的不適或併發症。醫師會依據臨床症狀、配合飲食型態及排尿狀況，設定每日合宜的水分攝取量，以避免水份滯留造成四肢浮腫、體重增加，導致有高危患者，如：心臟衰竭、腎臟病或肝硬化病人出現腹水、肺水腫或肋膜積水。

貳、適用對象

- 一、水腫或已呈現體液鬱積徵象之患者。
- 二、部分肝硬化合併腹水者。
- 三、部分心臟衰竭者。
- 四、部分慢性腎臟病者。
- 五、其他醫療需求需控制水份者。

參、每日飲食水份攝取量標準

一般成人每天水份攝取量約為 1000~2000cc，需限制水份的病人，每日水份之合宜攝取量(含食物水份)可初步設定為前一日總尿量加 500cc。再根據個別病況，經醫師診治設定每日的水份合宜攝取量。此外，如有心、肝、腎臟疾病者，應配合醫師指示進行低鹽飲食。

肆、各類食物含水量參考表

食物種類	含水比率(%)	食物種類	含水比率(%)
液體飲料	100%	雞蛋	75%
葉菜類	92%	根莖類	75%
嫩豆腐	90%	豆類	70%
瓜類	90%	麵條	60~80%
稀飯	86%	乾飯	56%
蒸蛋	85%	豆干	50%
水果	84~93%	饅頭	39%
肉類	77%	吐司(片)	34%

伍、飲水量分配原則

可採三段式分配法，依醫師建議將一天的飲水量依比率分配飲用，建議如下：

時間	飲水量比率(%)
07：00~15：00	60%
15：00~23：00	30% 或 35%
23：00~07：00	10% 或 5%

例如：醫師建議每天限水 1000cc，依上表三段式分配法：

07：00~15：00 飲水量為 600 cc (1000cc×60%)、

15：00~23：00 飲水量為 350cc (1000cc×35%)、

23：00~07：00 飲水量為 50 cc (1000cc×5%)。

陸、飲水量控制方法

- 一、每日總液體攝取量，遵循醫師的建議進行體重、飲食、及尿量的記錄。
- 二、配合低鹽飲食，改善水腫情況。
- 三、避免喝過多湯汁、飲料、稀飯等水份較多的食物。
- 四、避免攝取隱藏性液體來源，如：果凍、豆花、冰淇淋等。
- 五、控制鹽分，依病況限制每日攝取小於 3~5 公克，避免食用加工醃漬物或肉品罐頭食品、胡椒鹽、烤肉醬等含高鈉調味料。
- 六、先將一日可以喝的水用固定容器裝好，將這些水按照比例分配飲用。
- 七、感到口渴時，可口含小冰塊替代喝水或以冰水(加少許檸檬水)漱口，但不要把水喝進去，避免增加飲水量。
- 八、加少許檸檬汁在冰塊或飲料中飲用，每次飲水量約 15~30cc.為宜，減少口渴感覺。
- 九、口渴時可選擇口嚼清涼無糖口香糖或不含糖的薄荷片。

柒、水份攝取計劃表

依水份攝取標準公式計算，每日水份(含食物水份)攝取量=前一日總尿量+500~700cc 計算，如：病人前一日總尿量為 800 cc，計算出其一天的水份需求量則為 1300~1500cc，將食物分配在三餐食用，其三餐食物內容及含水量建議如下：

時段	食物	重量(gm)	含水量(cc)
早餐	牛奶一杯	240	211
	麵包一個(或土司 4 片)	100	34
	蘋果半顆	150	133
	水	100	100
午餐	乾麵一碗	200	160
	炒白菜一份	100	92
	水	100	100
晚餐	乾飯一碗	200	112
	燙空心菜一份	100	90
	白斬雞一份	60	46
	水	50	50
其他	水	172	172
總計		1300	

捌、總結

控制水份病人除了要注意疾病的治療外，還需注意飲食及水份控制，如此才能有效控制疾病進展。所以限水病人飲食方法，除日常三餐進食及吃藥的飲水外，應儘量減少不必要的飲水量，可每天測量體重，評估限水成效，即可預防不必要的併發症產生。

玖、Q&A

Q1：哪些人需要水分控制？

A1：慢性腎臟病合併體液容積過量病人、定期透析病人、心臟衰竭病人及肝硬化病人大多有尿量減少、身體水分滯留的問題，因此建議這些病人進行適度的水分控制。

Q2：水分攝取量如何計算？

A2：每日總攝取水量(前一日總尿量+500~700cc)=總液體攝取量+固體食物中含水量。

拾、建議看診科別：腎臟科、心臟科、肝膽腸胃科

拾壹、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區：(02)24313131 轉 2323

林口院區：(03)3281200 轉 2922、2932、2876

土城院區：(02) 22630588 轉 3882、3883

桃園院區：(03)3196200 轉 2440

嘉義院區：(05)3621000 轉 3211、3210

高雄院區：(07)7317123 轉 3321、3323

鳳山院區：(07)7418151 轉 3410

星期一~五 08:30-12:00、13:30-17:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N616 10.1X21.5 2024 年

<http://www.cgmh.org.tw>

