

便秘衛教單張

- 1 · 均衡飲食。
- 2 · 無高磷血症之腎友可將白米、五穀米以 1:1 的比例作主食。
- 3 · 多攝取含高纖維的新鮮蔬菜；每餐一個拳頭大小的水果量（去皮、去籽）；梅子具輕瀉效果，可少量攝取。
- 4 · 每天適度運動、過規律的生活。
- 6 · 高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，建議適量補充礦物質及維生素。
- 7 · 對習慣低纖維飲食的病人，高纖維飲食可能會造成脹氣、腹瀉，所以應以漸進式慢慢增加飲食中纖維量。