



## 限制水分飲食 需要遵循的指引

本手冊給出限制水分飲食的基本指引。它包括一份食物清單（這些食物應該算作水分攝入量的一部分），以及幫助控制水分的提示。

你的醫生已經要你實行限制水分飲食。

- 你在 **24** 小時中只可以喝 \_\_\_\_\_ 毫升 (mL) 的水。  
即大約 \_\_\_\_\_ 盎司 (oz)，或者 \_\_\_\_\_ 杯水。
- 繼續進行這種限制性飲食，直到你的醫生說你可以恢復你平常所喝的水量為止。

### 有些食物算作水分

有些食物看上去不像水分，但是仍然需要將其算作你的水分攝入量的一部分。這是因為：

- 它們在室溫中會變成水，  
或者
- 食物中的主要成分是某種水分，  
或者
- 該食物本身含有大量水分。

記住這個有用的提示：**如果某種食物會在室溫中融化，它便算作水分。**



大多數水果含有大量水分。當你實行限制水分飲食時，這些水果算作水分。

### 算作水分的食物的例子

以下食物算作水分：

- |            |              |
|------------|--------------|
| • 煮熟的穀物    | • 大部分水果和部分蔬菜 |
| • 蛋奶凍      | • 冰棒         |
| • 果凍（啫喱粉）  | • 布丁         |
| • 冰和冰片     | • 醬汁和肉汁      |
| • 雪糕和冰凍果子露 | • 湯和清湯       |
| • 奶昔       | • 酸奶         |

## 測量水分

我們用毫升 (mL) 來測量允許你在 24 小時中飲用的水量。你可能會使用其他測量值，這個表可用來幫助你計算出當你使用其他測量值時該測量值等於多少毫升。

毫升數量	等於	等於	等於
15 毫升	3 茶匙	1 湯匙	
30 毫升	1 液盎司	2 湯匙	
120 毫升	1/2 杯	4 盎司	
180 毫升	3/4 杯	6 盎司	
240 毫升	1 杯	8 盎司	
500 毫升	2 杯	16 盎司	
960 毫升	4 杯	32 盎司	1 公升
1,200 毫升	5 杯	40 盎司	1.2 公升
1,500 毫升	6 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> 杯	50 盎司	1.5 公升
2,000 毫升	8 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> 杯	67 盎司	2 公升

## 水分控制提示

- 用一隻量水杯來測量你平時所用的杯可以裝多少水量。這可幫助你計劃和計算出你每天飲用的水量。
- 確保包括你服藥時所喝的水以及在兩餐之間所喝的水。
- 不要估計你的水分攝入量。要寫“喝水日記”：
  - 記下你在 24 小時中可以喝多少水。
  - 每次喝水時，要測量所喝的水量並記錄在日記中。
  - 用你每天允許喝的水量減去所喝的量，以便知道你該天還可以喝多少水。
- 吃灌裝水果和灌裝蔬菜前，先將果汁和菜汁倒乾淨，以便不用將這些汁計入你可以飲用的水量中。
- 確保將湯、清湯、冰棒、雪糕和其他含有水分的食物算進去，作為你水分攝入量的一部分。
- 避免吃鹹的食物。這些食物會使你口渴。
- 只在口渴時喝水。

- 如果你感到口乾，可嘗試：
  - 吸允檸檬角、冰塊或硬糖
  - 嚼口香糖
  - 用水漱口，但切勿把水吞了

## 一些食物中的水分

下面列出一些食物以及它們所含的水量：

食物	食物量	食物所含水分
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 煮熟的穀類</li> <li>• 果凍（啫喱粉）</li> <li>• 雪糕</li> <li>• 果汁</li> <li>• 布丁</li> <li>• 冰凍果子露</li> <li>• 湯</li> <li>• 酸奶</li> </ul>	這組中的所有食物： 1/2 杯（4 盎司）	這組中的所有食物： 120 毫升（4 盎司） 水分
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水果</li> <li>• 冰片</li> </ul>	1 杯	120 毫升（4 盎司） 水分
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 冰棒</li> </ul>	1	90 毫升（3 盎司） 水分
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 汽水</li> </ul>	12 盎司	360 毫升（12 盎司） 水分
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 奶昔</li> </ul>	16 盎司	480 毫升（16 盎司） 水分

### 有任何問題嗎？

你的問題很重要。如果你有任何問題或疑慮，請致電你的醫生或保健提供者。

營養師/食療師：

\_\_\_\_\_

## Fluid-Restricted Diet

### Guidelines to follow

*This handout gives basic guidelines for a fluid-restricted diet. It includes a list of foods that should be counted as part of fluid intake, and tips to help with fluid control.*

Your doctor has placed you on a fluid-restricted diet.

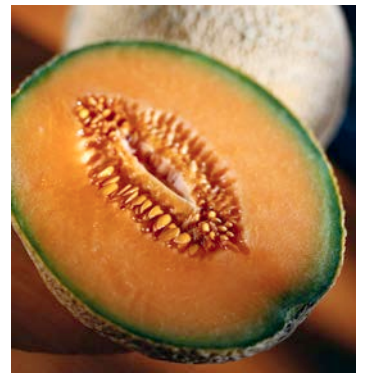
- **You may have ONLY \_\_\_\_\_ milliliters (mL) of fluid in 24 hours. This is about \_\_\_\_\_ ounces (oz), or \_\_\_\_\_ cups.**
- **Continue on this restricted diet until your doctor tells you it is OK to drink the amount of fluids you normally drink.**

### Some Foods Count as Fluids

Some foods may not seem like liquid, but you still must count them as a part of your fluid intake. This is because:

- They are liquid at room temperature,  
OR
- A liquid is the main ingredient in the food,  
OR
- The food naturally contains a lot of liquid.

Here is a helpful tip to remember: **If a food melts at room temperature, it counts as a fluid.**



*Most fruits contain a lot of water. They count as a fluid when you are on a fluid-restricted diet.*

### Examples of Foods that Count as Liquids

These foods count as fluids:

- Cooked cereal
- Custard
- Gelatin (Jell-O)
- Ice and ice chips
- Ice cream and sherbet
- Milkshakes
- Most fruits and some vegetables
- Popsicles
- Pudding
- Sauces and gravies
- Soup and broth
- Yogurt

## Measuring Fluids

The amount of fluid you are allowed to have in 24 hours is measured in milliliters (mL). Use this table to help figure out how many mL are in other measurements you may use.

Number of mL	Equals	Equals	Equals
15 mL	3 teaspoons	1 tablespoon	
30 mL	1 fluid oz	2 tablespoons	
120 mL	½ cup	4 oz	
180 mL	¾ cup	6 oz	
240 mL	1 cup	8 oz	
500 mL	2 cups	16 oz	
960 mL	4 cups	32 oz	1 liter
1,200 mL	5 cups	40 oz	1.2 liters
1,500 mL	6¼ cups	50 oz	1.5 liters
2,000 mL	8⅓ cups	67 oz	2 liters

## Tips for Fluid Control

- Use a liquid measuring cup to measure the amount of fluid that your regular cups and glasses hold. This will help you plan and count your fluids for the day.
- Be sure to include the liquid you will use for taking your medicines or for sips of water between meals.
- Do not guess at your fluid intake. Keep a “liquid log”:
  - Write down how much fluid you can have in 24 hours.
  - Each time you have some fluid, measure it and write it in your log.
  - Subtract that amount from your daily allowance so that you know how much you have left for the rest of the day.
- Drain all canned fruits and vegetables before you eat them so the juices do not count toward your allowance.
- Make sure to count soups, broths, popsicles, ice cream bars, and other foods that contain liquid as part of your intake.
- Avoid salty foods. They can make you more thirsty.
- Drink only when you are thirsty.

- If your mouth is dry, try:
  - Sucking on a lemon wedge, ice cubes, or hard candy
  - Chewing gum
  - Rinsing your mouth out with water, but do not swallow the water

## Fluids in Some Foods

Here are some foods and the amount of fluid they contain:

Food	Amount of Food	Fluid It Contains
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooked cereal</li> <li>• Gelatin dessert (Jell-O)</li> <li>• Ice cream</li> <li>• Juice</li> <li>• Pudding</li> <li>• Sherbet</li> <li>• Soup</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	All in this group: $\frac{1}{2}$ cup (4 oz)	All in this group: 120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit</li> <li>• Ice chips</li> </ul>	1 cup	120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popsicle</li> </ul>	1	90 mL (3 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soda</li> </ul>	12 oz	360 mL (12 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milkshake</li> </ul>	16 oz	480 mL (16 oz) fluid

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:

\_\_\_\_\_