

洗腎病患的飲食控制

腎臟的功能是排除體內的廢物當腎臟有病時無法有效排除廢物；因此除了藥物治療外，必須依疾病之種類及病情而採不同的飲食控制以減輕腎臟的負擔。

一、充份且足夠之熱量攝取

可避免身體逐漸消瘦進而使抵抗力變差，甚至產生更多腎毒素。若熱量不足體內蛋白質會行分解，增加血中的尿素氮及鉀；增加腎臟之負擔。

二、適當的蛋白質攝取

血液透析過程中平均流失的胺基酸，約 4 - 6 公克的氨基酸（約一兩的瘦肉），所以蛋白質的需要量要比未洗腎時還高。足夠量的蛋白質可以增加抵抗力，減少感染的機會，提高存活率，所以蛋白質的攝取量是否足夠，對於洗腎病患來說非常重要。蛋白質，如：蛋、魚、牛肉、豬肉、牛奶。

三、攝取蛋白質的原則

1. 選動物性蛋白質：如魚、肉、蛋、牛奶比較適當。
2. 根據國泰醫院的研究顯示多食用大豆類的食物對洗腎患者並無害處反而可以改善營養狀態。因為大豆裡的「異黃酮」有抗氧化、抗老化、抗血栓等作用，是「植物裡的牛肉」。如果食慾不好可以食用替代品，如普寧腎來取代一餐的營養。

四、鈉的控制原則

過多的鈉會增加水分滯留導致水腫；過多的鉀會造成心律不整，心跳停止；過多的磷導致骨骼病變及皮膚搔癢。

五、注意鈉、磷、鉀攝取

■ 限鈉飲食

1. 腎功能不全時無法排出過多鈉離子，易造成高血壓、水腫、肺積水、心衰竭。鈉是鹽主要成分，故要限制鹽份攝取。
2. 盡量選用天然食物，禁用醃製、罐頭及加工食品，因鈉離子含量極高。
3. 不可使用低鈉鹽，因鉀離子含量極高，透析病患食用一般鹽即可。
4. 建議改以白糖、白醋、肉桂、五香、花椒、香菜、檸檬汁、辣椒、蔥及薑蒜來調味，增加食物美味可口。
5. 透析病患通常一天鈉總量總量限制於 3 - 5 公克之間。
6. 鈉含量換算法：

一公克鹽 = 1.2 茶匙醬油 = 1 茶匙味精 = 1 茶匙烏醋 = 2.5 茶匙蕃茄醬

含鈉量高的食物 (少食用)

調味醬	調味料、鹽、醬油、味精、味噌、沙茶、辣椒醬、烏醋、蕃茄醬
醃製	榨菜、酸菜、梅干菜、筍乾、蘿蔔乾、泡菜、蜜餞
加工及罐頭食品	罐頭類、火腿、香腸、醃燻食品、雞精、牛肉精

■ 限鉀飲食

一、目的：

鉀離子大部分由腎臟排出，在腎衰竭末期，不能將鉀離子有效的排出體外，血鉀過高會造成心律不整，嚴重會導致心跳停止而引起生命危險。

二、原則：

1. 熱量攝取要足夠，否則會引起體內組織分解而放出鉀。
2. 蔬菜、水果按設計量食用，且儘量少食含鉀高的蔬菜、水果。
3. 高鉀食物

(1) 蔬菜 - 勿食生菜。

※減少鉀含量之烹調方法：

蔬菜水果可切成小片後泡水 20 分鐘，或先用大量清水煮 3~5 分鐘，再以油拌炒，可減少鉀的含量，而菜湯中的鉀含量高，宜少食用。

(2) 市售低鈉、薄鹽醬油或低鈉鹽、健康鹽、半鹽、低鹽大部分都以鉀取代其中的鈉，不宜任意使用。

(3) 楊桃絕對不可以食用，因其中含有不明的神經毒素。

(4) 高鉀食物參考表：

[http://www.chclinic.com.tw/data/health_education/25/
高鉀食物表\(資料來源 Kingnet 網路醫院\).docx](http://www.chclinic.com.tw/data/health_education/25/高鉀食物表(資料來源 Kingnet 網路醫院).docx)

■ 限磷飲食

一、目的：

腎衰竭會使磷酸鹽滯留、血鈣下降，並刺激副甲狀腺，於是促進骨骼中的鈣質游離至血中，最後造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變，因而產生骨痛、骨折、皮膚搔癢等不適症狀；故限制飲食中的磷含量之攝取可以減緩上述不適症狀的產生。

二、原則：

1. 磷廣泛存在於大部分的食物中，特別是乳製品、動物內臟、堅果類等，須斟酌使用。
2. 服用磷酸鹽結合劑，可減少食物中磷的吸收，但注意此類藥物如碳酸鈣應咬碎與食物一起咀嚼充分混勻(但醋酸鈣可不必咬碎)，才能發揮效果。

三、控制標準

正常透析病人血中磷離子濃度要控制在 3.5 - 5.5mg/dL，每日限制磷攝取量不超過 800 毫克。常用控制磷的藥物有碳酸鈣與醋酸鈣，用餐時一起食用，以結合食物中的磷質。若是血鈣濃度過高超過 10.5mg/dL 或鈣磷乘積大於 65 以上，須小心使用鈣片或建議改用不含鈣及不含鋁的磷結合劑如磷能解 (Renalgel) 或福斯利諾 (Fosrenol) 以防止在血管或其他軟組織鈣化。(此兩種藥物健保尚未給付，需自費購買)

高磷食物參考表：

[http://www.chclinic.com.tw/data/health_education/24/高磷食物表\(資料來源壠新醫院\).pdf](http://www.chclinic.com.tw/data/health_education/24/高磷食物表(資料來源壠新醫院).pdf)

■ 鐵的補充

增加鐵質的攝取可以製造合成血紅素，改善貧血。

維生素 C 也有助於鐵質的吸收，因此對鐵質吸收率不佳的病患可以併用維生素 C。

飲食中患者由於食慾不佳，噁心、嘔吐飲食攝取鐵質不足。

含鐵質多的食物如：牛肉、鮭魚、深綠色蔬菜、豬血、肝臟尤其是紅色的肉含鐵的量越高，可幫助鐵質的吸收。

■ 左旋肉酸的補充

透析病人常易缺乏的營養素左旋肉酸，因透析過程中會將血液中的左旋肉酸清除，使得血液中左旋肉酸濃度急速下降，常見會造成肌肉虛弱無力。L-carnitine 是一種水溶性的維生素，90%存在骨骼肌與心肌中，可加速長鏈脂肪酸的代謝提供能量的來源，還能穩定紅血球細胞膜而延長紅血球壽命。

L-carnitine 失調的症狀：

1. 肌肉虛弱疲倦
2. 心肌病變
3. 透析期間低血壓
4. EPO 反應不良的腎性貧血等

每次透析後給予 1 公克 L-carnitine，且每三個月評估其療效。因此對於 EPO 反應不佳的腎性貧血病患，可以建議自費購買 L-carnitine 來使用。

■ 維生素的補充

1. Vit C 透析病人每天需 100 - 150 毫克，可以促進鐵的吸收與紅血球的利用、抗氧化等功用
2. B6 與鐵質血基質合成有關
3. 葉酸和 B12 可以治療巨球型貧血跟改善 EPO。
4. 脂溶性的維生素 A 則不需額外補充，多攝取反而有害(肝毒性)。

因此水溶性維他命如葉酸、綜合維他命 B(B6、B12)、及維他命 C 必須補充足夠，因此每天至少一顆綜合維他命 B 群和葉酸，可不要嫌麻煩不吃。

■ 鋅的補充

有些學者認為患者食慾不佳與鋅有關，可適當補充鋅來改善味覺與食慾。鋅的補充每天不要超過 100mg，且如果沒有效果即應停用，不宜長期使用。