

都是鈣質惹的禍？

～談泌尿道結石患者的飲食～

常 見到許多泌尿道結石患者，完全不敢喝牛奶或吃豆腐，因他們直覺反應都認為是飲食中的鈣質惹的禍。其實這並不完全正確，因為泌尿道結石的種類有許多種，根據結石的成份不同，就有不同的飲食治療原則，所以在限制飲食之前，應該先了解導致結石原因和結石的成份。

泌尿道結石的病因

泌尿道結石最常發生的部位是腎臟、輸尿管、膀胱及尿道，發生的機制至今仍不明，但已知有些疾病會導致結石發生，如：新陳代謝紊亂、全身系統性感染、水分攝取不足、荷爾蒙失調、泌尿系統阻塞等。此外，臥床或行動不便的人，由於大量鈣質由尿液排泄，也很容易形成泌尿道結石。腎結石的治療方式是利用碎石機及外科手術，但是因為很容易復發，所以必須配合飲食調整，來達到預防效果。

泌尿道結石的種類

到底是形成何種成份的結石，須視尿液的酸鹼性，

表一、泌尿道結石的種類、形成原因及飲食治療大綱

結石的種類	形成原因	飲食治療大綱
鈣質結石	1.自發性高尿鈣排泄 2.高尿酸 3.高尿酸	低鈣飲食 低草酸飲食 低普林飲食
尿酸結石	1.痛風及高尿酸血症 2.尿液偏酸性	低普林飲食及鹼性灰飲食
胱胺酸結石	遺傳性代謝異常	低甲硫胺酸飲食及鹼性灰飲食
磷酸銨鎂結石	泌尿道感染	不須飲食治療

或是尿液中那些成份的濃度過高而定。泌尿道結石的種類、形成原因及飲食治療大綱如表一所示。

飲食治療原則

● 低鈣飲食

自發性高尿鈣排泄的人，乃因腸道容易吸收過多

鈣質，使尿液中有大量的鈣排泄，增加鈣質結石形成的危險。所以必須採低鈣飲食，且避免使用含鈣藥物（如含鈣的製酸劑）及會幫助鈣質吸收的維生素D。此外每天都要攝取足夠的水分。低鈣飲食應避免攝取的高鈣食物如表二所示。

表二、低鈣飲食應避免攝取的高鈣食物（每份食物含鈣質 100 毫克以上）

種類	食物
奶類	牛奶、羊奶、奶粉（以上每日勿超過一杯）、乳酪
豆類及其製品	臭豆腐、豆腐乳、豆豉、豆枝
海產類	鹹海蟹、金勾蝦（乾）、蚬仔、條仔魚、田螺、蝦米（乾）
蔬菜類	木耳、枸杞、芥藍菜、高麗菜干、莧菜、九層塔、金針（乾）、鹹菜干、髮菜、紫菜（乾）
水果類	橄欖

（註）每份食物之份量說明如下：

奶類 1份=奶 1杯、脫脂奶粉 25公克、全脂奶粉 35公克、乳酪 1片

豆類 1份=豆腐 1塊（100公克）、豆漿 1杯（240cc）、豆干 2.5塊（45公克）

海產類 1份=魚 1兩（35公克）、小魚乾 10公克、牡蠣、蛤蚧 45公克

五穀類 1份=飯 1碗（200公克）

蔬菜類 1份=3兩（約 100公克）

水果類 1份=橘子 1個、葡萄 8至 12個



● **低草酸飲食** 乃因腸道對草酸過度吸收。
尿中有大量草酸的排泄， 導致的原因包括小腸疾病、

表三、低草酸飲食應避免攝取的高草酸食物 (每份食物含草酸 10 毫克以上)

種類	食物
飲料	茶、可可
豆類及其製品	含番茄醬之罐頭豆類、豆腐、綠豆
蔬菜類	芥藍菜、綠芥菜、芹菜、水芹、菠菜、甜菜、青椒、韭菜、茄子、南瓜、黃秋葵
水果類	烏梅、葡萄、藍莓、橘子
五穀類	蕃薯、水果蛋糕、豆渣餅、麥芽
油脂類	核果類 (花生、杏仁、腰果、胡桃)
其它	巧克力、蔬菜湯、番茄湯、含果皮製成之果醬、花生奶油

(註) 每份食物之份量說明如表二。

表四、低普林飲食應避免攝取的高普林食物 (每 100 公克含普林 150 ~ 1000 毫克)

種類	食物
豆類	黃豆、發芽豆類
海產及肉類	1. 馬加魚、白鯧魚、鱸魚、虱目魚、吳郭魚、皮刀魚、四破魚、白帶魚、烏魚、鯽仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚 2. 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝、小魚干、烏魚皮、白帶魚皮 3. 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、豬脾、牛肝
蔬菜類	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇
其它	肉汁、濃肉湯、雞精、酵母粉

胰液分泌不足、攝取過量維生素 C (維生素 C 會被代謝成草酸) 等。若要減少尿中草酸的排泄，必須採低草酸飲食，限制草酸含量高的食物，建議每天草酸攝取須低於 40 ~ 50 毫克。此外，必須攝取足夠的鈣質，因為鈣質在腸中會與草酸結合，使草酸吸收減少，可降低草酸結石的機率。反之，若一味嚴格限制飲食中鈣質的攝取，草酸的吸收及排泄會增加，反而造成高尿草酸排泄，反而增加草酸鈣結石的可能性。有草酸結石的患者，必須避免攝取大量的維生素 C，因尿中大部分的草酸都是身體自行合成的，而維生素 C 正是草酸合成的來源，攝取大量的維生素 C 會增加尿中草酸的濃度。表三所列的是草酸含量高的食物，低草酸飲食應該避免攝取。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

專業印刷廠

專印：★海報・型錄 ★彩色紙盒
 ★書籍・吊牌 ★傳單・說明書
 ★各種自粘性貼紙・廣告貼紙
 ~自設工廠 / 不分遠近，皆可派人服務~
(02) 2722-3087 張晉銓洽

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從 4cm 口徑尺寸 20 餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新管市開元路 185 號 郵政劃撥：31384802
 TEL: (06)6362530 · 6328329 FAX: (06)6362139 行動: 0932835646

助聽器 47 年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器專家 **25413525**
台企行 **25512525**
 集世界名品 原台灣華企業行 **25637392**
 台北市中山北路 2 段 25 號 2 樓 (中山分局附近)

● 低普林飲食

尿液中有大量尿酸排泄會促進草酸鈣結石的形成，也會導致尿酸結石。因體內的尿酸部份雖由身體自行合成，部份卻來自食物中的普林，因此，必須限制飲食中高普林食物的攝取，如表四所示。此外，因尿液若呈酸性，會增加尿酸結石的產

表五、酸性灰及鹼性灰食物

	定義	食物舉例
酸性食物	食物在體內消化、吸收、代謝後，產生酸性的代謝產物	五穀類、肉類、魚類、蛋類、梅子、李子、花生、核桃、乳酪
鹼性食物	食物在體內消化、吸收、代謝後，產生鹼性的代謝產物	奶類、蔬菜類、水果類
中性食物	食物在體內消化、吸收、代謝後，產生中性的代謝產物	油脂類、糖、咖啡、茶



生，因此必須多攝取鹼性灰食物，如表五所示，以使尿液呈鹼性。

經過以上的比較及說明，您一定了解泌尿道結石的種類其實很多，成因也很複雜，飲食治療更是必須對症下藥。在未能確認結石的成份之前，可別一味的限制飲食中的高鈣食物，以免不但對預防結石毫無幫助，還造成營養不均衡呢！

■ 泌尿道結石患者，在限制飲食之前應先了解結石原因與結石成份。

順隆種苗園藝行·青草推廣中心

歷史悠久、信譽可靠
大量生產、廉價供應

♀ 相思樹種籽，白鳳豆、紅鳳豆、皇帝豆等種籽種苗 ♀ 造林、花木、蔬果種籽種苗，新品種推廣 ♀ 健康芽菜種籽、器材、有機農場之經營改良 ♀ 明日葉，巨大白（青）皮蘿蔔等新品種推廣 ♀ 藥草，香料，種籽種苗，採種育苗，乾品，鮮品供應 ♀ 庭園草籽，綠肥種籽，雜糧種籽等 ♀

大楊梅推廣中心 已有十八年之巨大果樹林 / 結果累累，稍微酸，肉多，籽小，說明圖樣備索 / 果樹：一年生，二年生，三年生，四年生，十八年大樹 / 可供庭園樹，傘型，常綠樹，病虫害少，好栽培，珍貴 / 果樹：美化又可收益，適於觀光果園，社區綠化，行道樹

黃肉種黃龍果 肉質超甜，漂亮，易栽培，收益佳

連絡處：台北市松山路 249-1 號（松山火車站前站）郵政劃撥：11408612 江嵩邠（斌）

電話：02-2762-0945 夜電：02-2763-1891 行動：0933-726631

傳真：日 02-27663727 夜 02-2762-8477 呼叫器：0943-228616