

洗腎的人該怎麼吃？

談血液透析的飲食

文／陳明玉 國泰綜合醫院營養師

腎臟是我們身體中重要的器官之一，體內新陳代謝所產生的廢物如：尿素、尿酸、電解質、水分等，都需由腎臟排出，以維持生理的平衡。而末期的腎臟病患者，也就是俗稱的尿毒症，因腎臟功能的衰退，導致體內代謝所產生的廢物無法排出，因此需要嚴格控制飲食，大致上是控制蛋白質、鈉、鉀、磷等離子及水分。

但開始透析治療（洗腎）後，藉由人工腎臟的幫忙，處理廢物的能力大大增加，所以飲食限制放寬許多。但很多患者誤以為從此可以隨心所欲放心大吃，也有些患者因食慾不佳或自我限制太多反而使健康情況愈差，其實透析（洗腎）只能替代正常腎功能的一部分，所以適當的飲食控制仍是需要的。

透析的方法有兩種：血液透析及腹膜透析，透析方式不同，部分的營養素供應也不同，本文主要針對血液透析的飲食部分作為說明：

要攝取足夠的“蛋白質和熱量”

原因：由於透析會流失一些胺基酸及蛋白質，蛋白質需要量比未透析時高。

方法：

1. 每日蛋白質攝取量約每公斤體重1~1.4公克，尤其是高生物價的蛋白質，如：雞肉、鴨肉、魚肉、瘦牛肉、瘦豬肉、雞蛋、牛奶、黃豆製品等，應多選用。
2. 熱量的攝取約每公斤體重30~35大卡，以五穀根莖類為主食，高蛋白質食物搭配半斤蔬菜、2個水果，及適當油量，均衡攝取各類食物。



飲食種類變化愈多，較易達到足夠的營養需求。

3. 多變化飲食種類，根據研究，飲食較單調，容易造成營養不良的現象，反之，飲食種類變化愈多，較易達到足夠的營養需求。

注意“鹽分”（鈉）的攝取

原因：適當限制鈉量攝取，可以減少因鈉離子過多而造成體內水分的滯留及體重增加。

方法：每天不超過5公克（約1茶匙）。

1. 多攝取新鮮自然的食物，少吃醃製食品及添加鈉鹽的各種加工及罐頭食品。
2. 減少調味品的用量，烹調時可利用白糖、白

醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、花椒、香菜、檸檬汁等，使食物有風味，增加可口性。

3. 市售的低鈉鹽、薄鹽醬油常以鉀取代部分的鈉鹽，含有高量的鉀，不可食用。

注意“鉀離子”的攝取

原因：高血鉀往往伴隨著心律不整，有死亡的危險，應定時監測血鉀。

方法：鉀離子普遍存於各類食物中，尤其是蔬果類，且易溶於水。

1. 蔬菜可切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，減少鉀的攝取量。
2. 少食湯汁、雞精、咖啡、茶、運動飲料及乾燥蔬果等。
3. 楊桃含鉀量不高，但對某些腎臟病人有不良之影響，故請勿食用楊桃及其製品。

限制“含磷量高”的食物

原因：長期的高磷血症，將會引起骨骼病變及副甲狀腺功能亢進。

方法：最好限制600~1200毫克內，避免食用含磷量高的食物外，進食時與降磷藥物一起食用，減少磷的吸收。

1. 少吃含磷高的食物，例如：奶類（乳酪、優酪乳）、酵母粉、糙米、薏仁、麥片、內臟類、蛋黃、堅果類、乾豆類、巧克力、碳酸飲料、乳酸飲料及乾燥海產。
2. 奶類和蛋黃，蛋白質利用效率較佳，食用時可以選用低磷鉀奶類，而蛋黃以1週不超過2顆為宜。

控制“水分”的攝取

原因：體內水分過多會導致呼吸急促，充血性心臟衰竭及肺積水，且在透析時，較易產生不舒服的症狀。

方法：理想的水分攝取量是前一天的尿量加上750~1000c.c.，包括飲水、飲料、藥水、湯、汁、水果及食物。

1. 每天稱量體重，最好每兩次透析間的體重不超過體重的5%為準（或3公斤以內）。
2. 儘量少吃醃製及加工製品。
3. 將1日可以喝的水，用固定容器裝好，再平均分配飲用，或混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含1粒在口中，讓冰塊慢慢溶化。

4. 感覺口渴時，僅用棉棒潤濕嘴唇或漱口，等到真正需要時，再小口喝水，或含硬糖果嚼口香糖或擠一點檸檬汁在嘴裡，減少口渴的感覺。

5. 試著做一些輕度的運動，或者找事情做，儘可能保持活動狀態，減輕想喝水的感覺。

維生素的補充

水溶性維生素在透析時會有部分流失，經評估後由醫師或營養師指示補充，且儘量從天然食物中攝取，例如：深綠色蔬菜水果含有豐富的維生素B群及C。

小心血脂肪的問題

原因：長期洗腎患者約60%以上有血脂肪過高的情形，易造成心血管方面的疾病發生。

方法：

1. 高三酸甘油酯---避免濃縮性甜食類，如：白糖、蜂蜜、蛋糕、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅及過量的水果，並應儘量少喝酒。
2. 高膽固醇---減少動物性油脂及飽和度高的植物油（如：豬油、肥肉、雞油、牛油、椰子油等）及含膽固醇高之食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蛋黃、魚卵、蟹黃等的攝取。

特殊時節的飲食注意事項

1. 冬天吃火鍋，夏天易口渴，要小心水分的攝取，如：湯汁、多水的蔬果及冰品飲料。
2. 過年過節或是喜酒喜宴的飲食往往為大魚大肉，加上應景糕點，常含有過多的鹽分及油脂，要有所節制，淺嚐即可，可搭配新鮮蔬果，均衡飲食種類。
3. 出外旅遊或在外進食時，大都使用較高的食鹽、味精等調味，所以儘量避免在外用餐，或小心鹽分、油脂及水分的過度攝取。

飲食控制須由醫師根據患者腎功能損壞的程度、症狀及抽血報告來決定營養素的需要量，自己不要隨意設限或毫無自制而引起營養失調。適當攝取足夠的營養，維持理想的體重，可以減少體內不必要廢物的產生，降低併發症的發生率，維持較好的生活品質。 圖