

# 小兒腎病症候群 飲食知多少？

若發現家裏的小寶貝，突然變得懶懶的，眼瞼都腫腫的，臉也變得較浮腫，鞋子也穿不太下了，甚至體重也明顯重了1~2公斤，而且蛋白尿的情形，此時，應該趕緊帶去醫院檢查，因為寶寶可能罹患了「腎病症候群」。

腎病症候群最明顯的症狀是水腫，也常會有倦怠、嗜睡或食慾變差的症狀。病童每天從尿液中流失大量的蛋白質，導致血液中白蛋白濃度下降，血管內的水分滲透到血管外，造成水腫的症狀。血液的白蛋白值過低，嚴重者會出現肋膜積水、腹水及血壓降低的症狀，甚至會造成休克的危險。因為體內蛋白質的大量流失，肝臟需要大量製造各種蛋白，而造成膽固醇的合成增多，使血液中膽固醇濃度約為正常值的數倍或10倍以上。

孩童會罹患腎病症候群的病因有很多，其中以腎絲球的微細膜變化占了百分之八十，且值得注意的一個重點是此類孩童的腎臟功能是正常的，只要與醫師好好的配合並且遵守飲食規則，其預後情形是非常良好的。

腎病症候群飲食注意事項，有下面一些重點：

## 適量的限制蛋白質

因為孩童正處於生長發育期，蛋白質不宜限制太嚴格，依照91年行政院衛署之國人膳食營養素參考量的建議，例如：1~4歲孩童，每天可攝取的蛋白質為20~30公克；其中攝取量的1/2到2/3需來自高生物價的蛋白質，高生物價的蛋白質消化吸收利用率較高。蛋白質的質地，以動物性食物，如：奶類、魚肉、肉類、蛋，及植物性的黃豆製品中的較好。

以前的觀念是給予高蛋白飲食，雖然有助於白蛋白的合成率提高，但卻會造成尿蛋白的流失更嚴重，而且也會增加腎臟的負擔，故建議仍應適度的限制蛋白質攝取量。

## 增加總熱量的攝取

不同年齡層的孩童，每日的熱量攝取建議量不同，1~4歲的孩童，每天可攝取的熱量需求量約1050~1200大卡。熱量攝取足夠，才能使蛋白質的作用發揮利用率。

在限制蛋白質攝取量下，每日所需的熱量，可由低氮澱粉類食物來補充，因其中所含的蛋白質極低，不會造成蛋白質攝取過量的問題；如：澄粉、玉米粉、太白粉、藕粉、冬粉、涼粉、粉皮、河粉、西谷米、粉圓…等。

因為孩童食慾不佳時，而為了達到熱量攝取量，建議少量多餐的方式及注意烹調菜色的變化及可口，讓孩童可以攝取到足夠的熱量。

為有效利用蛋白質，要避免攝取低生物價蛋白質含量高的植物性食品，如：1.綠豆、紅豆、毛豆、蠶豆、豌豆仁等乾豆類。2.麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。3.花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等種子、堅果類。

## 控制鹽分及水分的技巧

對於水腫或高血壓患者，需採用低鹽(鈉)飲食，避免加工的罐頭食品，盡量食用新鮮的食物，以避免身體攝取過多的鈉。

鈉含量的食物，有醃浸及添加鈉鹽的各種加工食品，如：花瓜、醬瓜、豆腐乳…等罐頭食品；含鈉鹽高的調味料，如：醬油、味素、味噌、豆瓣醬、沙茶醬、番茄醬…等；一些鹽分較高的餅乾及飲料，如：番茄汁、運動飲料、洋芋片、爆米花、蜜餞、鹹蘇打餅乾、鹹麵包…等。

為降低鈉的攝取量，建議烹調時可選用白醋、白醋、酒、蔥、薑、蒜、五香、胡椒粉、香菜、芹菜、檸檬汁或柳丁汁…等代替調味料，增加食物的風味及可口。另外，餐館的飲食通常口味較重，食鹽、味素等…調味料用量用的較多，所以建議盡可能自己製作，少在外面用餐，若非得在外面用餐，建議請廚師製作較淡口味的食物，或將菜餚用熱水沖洗一下，如此至少可去除一半以上的鹽分。

每日鈉的總攝取量是每日來自新鮮食物中的鈉量加上調味料中的鈉量。而每天用鹽量建議1天低於3~5公克(相當於2/3~1茶匙)以下，因此對每一種調味料的使用都要注意。可參考以下換算表，計算可使用的調味料用量。

當因病情而需限水分攝取時，每日水分攝取量(包括：飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)，以病患前一天24小時的尿液再加上500~700毫升的水分來估計，如有嘔心、腹瀉或引流也要一併記錄排出量。

## 有高脂血症的飲食策略

如果合併有高脂血症(三酸甘油脂或膽固醇過高)時，其飲食注意事項：1.血中中性脂肪(三酸甘油脂)高時，應避免精緻糖類的食物，如：白糖、蜂蜜、蛋糕、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕

### 食鹽與各種調味料之換算表

1茶匙鹽 (2000毫克鈉)	= 2湯匙醬油 = 5茶匙味精
1公克鹽 (1/5茶匙)	= 1 1/5茶匙醬油 (6毫升) = 1茶匙味精 (3公克) = 1茶匙烏醋 (5毫升) = 2 1/2茶匙番茄醬 (12毫升) = 2茶匙無鹽醬油 (12毫升) = 2/5茶匙半鹽 (2公克)

## 菜單示範

### 鮮果凍

材料：蘋果丁1/4個、糖餡30公克、洋菜2公克、糖20公克。

作法：1.將200C.C.的水加洋菜丁煮滾，加入糖及糖餡拌勻。  
2.將上述成品裝於小杯中，待稍冷後加入蘋果丁即可。

營養素分析：熱量209卡，醣類52公克。

### 香菇碗粿

材料：地瓜粉15公克、澄粉20公克、油2茶匙、鮮香菇15公克、蔥花少許。

作法：1.地瓜粉與澄粉混合，加入滾燙的開水，邊加邊攪拌至濃稠狀，放入蒸碗中，蒸10分鐘即可。  
2.將香菇切丁加少許醬油及蔥花拌炒一下。  
3.蒸好的碗粿再淋上少許的香菇料即可。

營養素分析：熱量200大卡，脂肪10公克、醣類27公克。

### 綜合冬粉

材料：冬粉40公克、紅蘿蔔25公克、高麗菜30公克、木耳25公克、鮮香菇15公克、蔥花少許、油2茶匙。

作法：1.冬粉泡軟，高麗菜、木耳、紅蘿蔔切絲備用。  
2.熱鍋後將切絲的材料放入炒熟，加冬粉一起拌炒到熟。  
3.將香菇切丁加少許醬油及蔥花拌炒一下。  
4.蒸好的碗粿再淋上少許的香菇料即可。

營養素分析：熱量200大卡，脂肪10公克、醣類27公克。

餅、水果罐頭等；水果也含有果糖，亦不宜攝取太多，建議每天攝取2份(相當於小蘋果2個=葡萄25~26個=香蕉1根=奇異果2個=西瓜切塊2平碗)。2.血中膽固醇高時，應減少動物性油脂及飽和度高的植物油(如：豬油、肥肉、雞肉、牛油、椰子油…)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。

### 代售新書

## 綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

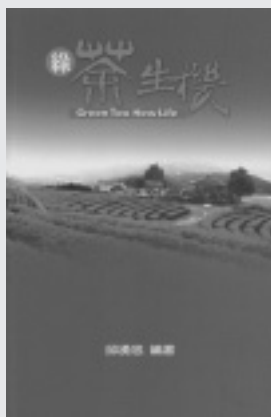
第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啟航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問



豐年社 台北市溫州街14號  
郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元  
電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591