

## 【慢性腎臟病飲食原則】

腎臟發生病變時，無法將體內的含氮廢物排出，以致造成過多的含氮廢物堆積在血中，嚴重時甚至造成體內電解質(鈉、鉀、磷)的不平衡。腎臟疾病需依病情的不同而給予不同的飲食治療方法，以矯正體內水份、酸鹼、電解質平衡，並維持適當營養狀況，減少合併症的發生。研究顯示降低蛋白質的攝取可以減少含氮廢物及無機離子的堆積，繼而減輕腎臟的負擔，因此適當的限制蛋白質攝取量對於慢性腎衰竭患者是有益的；因此，在未接受透析前的慢性腎臟病飲食是一種適量限制蛋白質、鈉、鉀、磷、水份的調整飲食。

### 一. 足夠的熱量攝取

熱量攝取每天每公斤理想體重【算法=身高(公尺)<sup>2</sup>×22】為 30~35 大卡，攝取到足夠的熱量是避免慢性腎臟病患者發生營養不良最重要的關鍵。慢性腎臟病患者容易因為疾病影響，產生代謝性酸血症與發炎反應，增加熱量需要，所以其熱量需要略高於一般人。根據美國腎臟基金會 K/DOQI 指引的建議，年齡小於 60 歲的患者每天應攝取 35 卡/公斤的熱量，大於 60 歲的患者熱量攝取應在 30~35 卡/公斤間，活動量較低的患者熱量需求可能較低，但若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。

### 二. 控制蛋白質的攝取

降低蛋白質攝取能降低含氮廢物的堆積，同時也降低磷與鈉的攝取量。在限制蛋白質下，仍必須有 1/2~2/3 以上來自於高生理價的蛋白質，如奶類、黃豆類、蛋、魚、雞、鴨、豬、牛、羊等。黃豆製品為素食者重要的蛋白質來源，對於某些不想或不喜歡或無法攝取足夠肉類的患者，黃豆製品是改善營養的良好高蛋白質食物。但是因為黃豆製品容易腐壞，所以選用豆乾、豆腐等製品時，要注意防腐劑或漂白劑等食品添加物的問題。由於個人病程不同，所以建議慢性腎臟病患者每人每天攝取約 2~4 份「豆魚肉蛋類」食物，並遵循營養師設計的飲食計畫。

1 份	=雞蛋 1 個=蛋白 2 個=豆漿 1 杯(260c.c.)=傳統豆腐 1 塊(四方格) =嫩豆腐 1/2 盒=肉、魚 1 兩=約 3 根手指大小瘦肉
-----	--

低蛋白飲食的患者必需補充一些不含蛋白質或蛋白質含量極低但含有熱量的食物才能攝取到足夠的熱量，主要來源是碳水化合物與脂質，也就是低氮澱粉類、糖類及油脂，利用這些食物做成低蛋白點心來補充熱量。目前市面上也有去除米、麥蛋白質的低蛋白米或麵條，患者如果經濟許可且比較喜歡吃米飯或麵食，也可以購買食用以補充熱量。

低氫澱粉類	澄粉、太白粉、番薯粉、藕粉、涼粉、粉皮、粉圓、西谷米、冬粉、米粉、粢條、米苔目、地瓜
糖類	砂糖、白糖、冰糖、蜂蜜
油脂	橄欖油、沙拉油等植物油(以煎、炒的烹調方式來增加油脂的攝取量)

### 三. 控制鈉的攝取

慢性腎臟病患者多數需要限制鈉的攝取，以利血壓與體液的調節控制。鈉的建議量為 1000~3000 毫克/天，換算成每日可使用的鹽量約為 2~7 克。一般人每日飲食中的鹽量約 8~10 克，所以慢性腎臟病患者可用於烹調的鹽分要略低於通常飲食，大約只要減少 1/3 的烹調用鹽就可以符合建議量。食物要有適當的調味才會好吃，也才會讓人想吃，慢性腎衰竭患者經常會因為疾病影響而缺乏食慾，如果食物嚐起來平淡沒有味道，就會更無法入口。只要日常烹調時再注意一些含鈉量相當高、但卻不易為人察覺的食品即可，例如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，因為這些食品都添加了含鈉極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，另外，一些含鈉高的調味料也都需小心使用，如鹽、醬油、味精等。

### 四. 控制鉀的攝取

當患者尿量減少，每日小於 1000 毫升或血清鉀離子濃度偏高時才需要限制鉀離子攝取。因為鉀離子是細胞內主要的離子，未經烹調就可食用的食物，因為鉀離子完整保留在食物內，因此鉀離子的含量就會較高；但若經過水煮或烹調後，因為細胞受到破壞，鉀離子就會流失在湯汁中，因此如果腎衰竭患者需要限制鉀離子攝取，只要將蔬菜用熱水燙過，去掉湯汁再油炒，就可以降低鉀的攝取。需要特別提醒的是，市售的健康低鈉鹽及薄鹽醬油，其低鈉的部分就是以鉀來代替，也就是「低鈉高鉀」，鉀離子含量高，不建議慢性腎衰竭患者使用。

### 五. 控制磷的攝取

對於腎功能不全者，早期限制飲食中磷的含量，可延緩腎功能的衰退。一般而言，高蛋白質的食物含有較高的磷，因此限制蛋白質攝取自然就能降低磷的攝取。牛奶與乳製品是磷含量較高的食物，慢性腎衰竭患者要小心限量食用。此外，肝、腦、腰子等內臟，花生、芝麻等堅果種子類食物，糙米、蓮子等全穀類，酵母粉與碳酸飲料等，皆含有高量的磷，慢性腎衰竭患者最好避免食用。

### 六. 控制液體的攝取

1.對於慢性腎衰竭病患，若有寡尿現象(每日尿量小於500 毫升)，每日水分

(包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)，須以病患前一天(24 小時)的尿量再加上500~700 毫升的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流，亦應一併紀錄排出量。

## 2. 水分控制技巧：

- (1)用固定容器裝好一天所需的水量。
- (2)混合檸檬汁結成冰塊止渴。
- (3)嚼口香糖。
- (4)使用冰水漱口後吐掉。

3.注意食物中隱藏的水分，如：稀飯、仙草、愛玉、果凍等，需適量攝取。

## 七. 其他

- 1.水果的禁忌，應避免食用楊桃或楊桃汁、楊桃乾，因其中含有不明的神經毒素，會引發腎毒性及神經毒性。
- 2.勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。
- 3.遵照醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。

## 【血液透析飲食原則】

一旦開始透析其飲食內容可以比未透析前放寬許多。最大的不同點為提高蛋白質的攝取量，因為在透析過程中容易有胺基酸、蛋白質的流失。

### \* 足夠的熱量攝取

基本熱量必須攝取足夠，若攝取不足，體內蛋白質會自行分解，增加血中的尿素氮及鉀堆積在血中，亦將使得身體逐漸消瘦，進而抵抗力變差增加感染機會，以成人透析患者而言，熱量攝取為每人每日每公斤體重 30~35 大卡。

### \* 充足的蛋白質攝取

透析治療過程中，除了排除累積的毒素外，也會將人體血液中的有用營養素如胺基酸、小分子蛋白質、水溶性維生素等排除，造成體內蛋白質流失，若沒有攝取充足的蛋白質食物會有營養不良的症狀產生，例如血中白蛋白減少、免疫功能下降、容易感染等。優良的蛋白質(高生物價蛋白質)來自於奶類、豆、魚、肉、蛋。牛奶所含的磷較高，必要時可選用市售特殊的低磷鉀奶粉或特殊營養品。由於個人病程不同，所以建議血液透析患者每人每天攝取約 6~7 份「豆魚肉蛋類」食物，並遵循營養師設計的飲食計畫。

1 份	=雞蛋 1 個=蛋白 2 個=豆漿 1 杯(260c.c.)=傳統豆腐 1 塊(四方格) =嫩豆腐 1/2 盒=肉、魚 1 兩=約 3 根手指大小瘦肉
-----	--

#### \* 控制鈉的攝取

鈉的主要來源為食鹽，是維持體內水份平衡和血壓穩定的重要電解質。體內過量的鈉離子堆積會造成水份過度積聚，導致高血壓、水腫、腹水、肺積水、心衰竭等併發症，故需要限制鈉的攝取。平日應盡量避免食用煙燻食品、滷製品、罐頭、及各種加工製品；在烹調時要減少鹽、醬油、調味料的用量，可多利用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、香菜、九層塔、檸檬汁等來增加食物的可口性；外食可用開水過濾多餘的鹽份。

#### \* 控制鉀的攝取

由於鉀是維持細胞和肌肉組織功能的重要電解質，如果血中鉀離子濃度過高，全身的肌肉組織包括心臟和肌肉都會受到影響，症狀如手指麻痺、嘴唇麻木、肌肉無力，嚴重的話會心律不整、甚至死亡。當血中鉀濃度過高的時候，醫師會開立特殊的降血鉀藥物，請務必配合醫囑用藥。

對血液透析病人而言，規律接受透析治療，並養成每日解便的習慣，是排除鉀離子的重要管道，而飲食中則要減少鉀的攝取，因為鉀離子是細胞內主要的離子，未經烹調就可食用的食物，因為鉀離子完整保留在食物內，因此鉀離子的含量就會較高；但若經過水煮或烹調後，因為細胞受到破壞，鉀離子就會流失在湯汁中，因此只要將蔬菜用熱水燙過，去掉湯汁再油炒，就可以降低鉀的攝取。需要特別提醒的是，市售的健康低鈉鹽及薄鹽醬油，其低鈉的部分就是以鉀來代替，也就是「低鈉高鉀」，鉀離子含量高，不建議患者使用。

#### \* 控制磷的攝取

磷經由腎臟排洩，血液透析無法完全移除過多的磷時，會造成高血磷症，產生副甲狀腺機能亢進、骨頭病變、皮膚搔癢等併發症，所以必須控制飲食中磷的來源，但由於大部份食物中都含有磷，因此飲食控制相形之下較為困難，所以醫師會開立磷結合劑，必須於進餐時與食物一起服用，越充分與食物混和效果越好。

#### \* 控制液體的攝取

血液透析的病人水份的控制也是非常的重要，水份過多會造成肺水腫，產生氣喘、心臟衰竭等危險的併發症，所以必須好好控制體重，避免過量的水份而造成危險。但病人洗腎以後，常會感到口渴，可用固定容器裝好一天所需的水量，再平均分配飲用，或口含小冰塊來替代喝水或以冰水漱口，但不要把水吞進去，避免增加飲水量，或混合少許檸檬汁結成冰塊，刺激唾液分泌，可解口渴、口乾。原則上二次透析間增加的體重不要超過乾體重的 5%，儘量將可以一起服用之藥物集中服用，以減少喝水量，如有發燒、流汗、嘔吐、腹瀉可酌量增加水份，建議每日定時定點測量體重，並注意食物中隱藏的水分。

液體飲料 100%	稀飯 蔬菜 水果 豆腐 90%	麵條 80%	肉、魚類 豆製品 蛋 80-60%	乾飯 60%	饅頭 麵包 35-25%
--------------	-----------------------------	-----------	----------------------------	-----------	--------------------

### 【限鈉食物表】

食物種類	避免食用
奶類及其製品	乳酪
全穀根莖類	1.麵包及西點，如蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅、椒鹽餅、蛋捲、奶酥等 2.各類米麵食，如麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等
豆類及其製品	各種醃製、罐製、滷製的成品，如豆腐乳、加味豆干等
魚、肉、蛋類	1.加鹽或醃燻食品，如中西式火腿、香腸、臘肉、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、鹹蛋、皮蛋、滷味等 2.罐製食品，如魚罐頭、肉醬、肉燥等 3.速食品及其他成品，如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等
蔬菜類	1.醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等 2.冷凍蔬菜，如豌豆夾、青豆仁等 3.加工製品，如罐頭蔬菜汁、玉米罐及各種加鹽的蔬菜罐頭
水果類	1.乾果類，如蜜餞、脫水水果 2.罐頭水果及加工果汁，如蕃茄汁 3.果汁粉
油脂類	奶油、瑪琪琳、美乃滋、沙拉醬、蛋黃醬等
調味品	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、烤肉醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋等
其他	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料等

## 【限鉀食物表】

食物種類	避免食用
蔬菜類	生菜沙拉、涼拌菜(如小黃瓜、泡菜、白蘿蔔、薑絲、牛蒡、牛番茄等)
水果類	奇異果、草莓、小蕃茄、釋迦、桃子、梅子、美濃瓜、香瓜、木瓜、火龍果、榴槤、香蕉
零食	巧克力、堅果類、乾燥水果乾
飲料類	咖啡、茶、運動飲料、雞精、人參精、梅子汁、果汁
其他	濃縮肉湯、肉汁、肉燥、肉醬、菜湯、精力湯、藥膳湯、偏方、中草藥、甘草片、蕃茄醬、不明健康食品

## 【限磷食物表】

食物種類	避免食用
奶類及其製品	鮮奶、牛乳、羊乳、初乳、優格、乳酪、優酪乳、發酵乳、養樂多、起司、燕麥奶
全穀根莖類	五穀米、十穀米、糙米、小麥胚芽、全麥製品(如麥粉、麥片、燕麥等)、薏仁、蓮子、栗子、紅豆、綠豆
豆類及其製品	黑豆、凍豆腐、臭豆腐、素雞、素火腿
魚、肉類	內臟類(如豬心、豬肝、豬肚、雞胗等)
蛋類	蛋黃、魚卵、烏魚子
堅果種子類	花生、瓜子、腰果、開心果、杏仁果、核桃、芝麻(粉)
加工製品類	肉鬆、魚鬆、香腸、培根、貢丸、魚丸、加工餃類、調理包
飲料類	碳酸飲料(如可樂、汽水、沙士)、可可(粉)、啤酒、乳酸(發酵)飲料
點心類	健素糖、蠶豆
其他	奶精、奶油球、酵母粉、卵磷脂

## 【血液透析患者貧血飲食原則】

透析患者貧血的現象十分常見，常有頭暈、疲勞、嗜睡、食慾不振、虛弱、上氣不接下氣的貧血症狀。在飲食方面必須注重鐵質及維生素 C 的攝取，並且要有足夠的蛋白質幫忙運送。一般而言，動物性食品的鐵質含量高且吸收率好，尤其是紅色肉類，紅肉指的是豬肉、牛肉、羊肉等紅色的肉，而白肉則為雞肉、魚類及海鮮等，因此貧血患者吃紅肉的頻率不妨提高些，如果擔心脂肪攝取太多，則可以選擇瘦肉的部分，如里肌肉、牛腱等較佳，至於豬肝、豬血、鴨血的鐵質含

量亦十分豐富，可酌量食用；必須提醒的是大部分鐵質含量高的食物，皆含有大量的磷，攝取時宜均量且配合磷結合劑的服用，才可避免體內磷離子過高現象。此外，攝取含維生素 C 豐富的食物也有幫助，如深綠色、黃紅色的蔬菜、水果，有菠菜、蕃茄、柑橘、柳丁、芭樂、奇異果、檸檬、芒果、木瓜等，因維生素 C 可提高鐵質的吸收率，故可於飯後吃水果，以幫助鐵質的吸收利用。然而要提醒腎友的是，維生素 C 是一種很脆弱的營養素，容易被氧化、加熱、光及鹼所破壞，因此建議水果現切現吃是最好的方式，太早切好或打成果汁貯存，均會造成一部份營養素的流失，另外也須控制水果中的鉀含量，注意攝取頻率次數及水果總量。