

# 洗腎病患的飲食及營養須知

---

## 熱量 ( 卡路里 ) 的攝取要足夠

熱量的攝取以維持個人標準體重為依據，不足體重者要適時增加熱量攝取，體重超重者儘量減少油脂及純糖類的攝取。

## 蛋白質的攝取要注意質與量

洗腎治療時蛋白質會流失，所以必須吃足夠的蛋白質才能維持身體良好的營養狀態，足夠的蛋白質可增加抵抗力，減少生病機會，同時延長壽命，蛋白質的來源有：蛋、雞肉、豬肉、魚肉、牛肉、海鮮類、豆腐、豆乾、豆包等黃豆製品、低磷鉀牛奶、米飯麵食等。

## 油脂類要小心選擇

為了預防血脂過高，油脂用量要減少，可選擇單元不飽和脂肪酸含量高 ( 如芥子油、芥花油、橄欖油、苦茶油、花生油 )，或多元不飽和脂肪油 ( 如玉米油、紅花子油、葵花油、大豆油 )。含飽和脂肪的油脂 ( 如動物性油、椰子油、棕櫚油 ) 則應盡量避免。

## 液體 ( 水分 ) 的平衡

攝取過多水分會造成身體浮腫、高血壓、甚至肺水腫，所以最好保持二次洗腎間體重增加不超過乾體重 5%~7%，多選擇固態食物，以避免洗腎過程因大量脫水造成血壓下降或身體不適，同時需要隨時檢測理想體重，以了解胖瘦變化。

### **鈉（鹽份）的平衡**

開始洗腎後鹽分限制可較寬鬆，可與家人正常飲食，但有心臟病與高血壓者，仍需以低鹽飲食為重；攝取的鹽分過多會把水分留在身體，導致水腫而增加心臟的負擔。盡量選擇新鮮食材，避免醃漬和罐頭食品。

### **鉀離子的穩定**

高血鉀症往往伴隨著心律不整，嚴重會造成心跳停止，因此減少高鉀食物的攝取是非常重要的。新鮮蔬菜水果均含豐富的鉀，避免菜(肉)湯攝取，生鮮食材需川燙或泡水方可食用，才能避免高血鉀。

### **磷離子的穩定**

過多的磷會導致骨骼病變及皮膚搔癢；磷普遍存在於含有蛋白質的食物中，故一方面要充分的攝取營養，另一方面要減少磷的吸收，所以需要磷的結合劑（如：碳酸鈣片或醋酸鈣）來穩定；因此吃正餐、點心或有喝牛奶時，記得要與食物一起均勻服用。

### **鈣離子的維持**

當血中磷升高，鈣下降時，易造成骨骼病變，醫師會使用鈣片控制鈣磷濃度，所以務必遵守醫師指示服用。

### **纖維質的補充**

腎友因為缺乏運動或藥物因素，加上需水分及食物中鉀的限制，常會間接減少蔬菜、水果的攝取，因此常會有便秘、消化不良的現象，因此飲食中需增加富含纖維質的食物，如：蔬菜燙過捨棄湯之後食用、水果(蘋果、柑橘)等。

### **維他命補充的要點**

維他命 B、C 或葉酸要在血液透析後服用。

自行服用維他命、礦物質、營養品前，請先與醫師討論後再決定。

### **水果的禁忌**

「楊桃」其中含有未明的神經毒素，洗腎病患食用後會一直打嗝，因此絕對不可以食用。

瓜類及奇異果、香蕉、釋迦、桃子、番茄、榴槤、葡萄乾等，因含鉀量高不可食用過量。