

# 泌尿道結石飲食指導

## ◎何謂尿路結石：

凡在泌尿系統如腎臟、輸尿管或膀胱有石頭沉積者均稱為尿路結石。

## ◎如何治療泌尿道結石：

1. 藥物治療。
2. 手術治療：輸尿管鏡碎石術或膀胱鏡碎石術以及腎盂結石術、腎截石術及腎盂輸尿管截石術。
3. 飲食治療：
  - (1)增加飲水量，每天至少3000毫升，可以稀釋尿的濃度。
  - (2)調整每日鈣的攝取量為800~1000毫克，且攝取各類食物，維持均衡營養。

## ◎尿路結石飲食須知-依尿石種類其應禁食或少吃的食物：

### 1. 高草酸鹽食物：

應禁食或少食：紅茶、可可、巧克力、菠菜、甜菜、萵苣、扁豆、花生、杏仁、咖啡、蕃薯、橘子。含草酸高的飲料(>8mg/杯)，如：茶、葡萄汁、草莓汁、橘子汁等。此外，維生素C的服用量—每天少於1公克為原則。

### 2. 高普林食物：

應禁食或少食：內臟類(心、肝、腰、腦)、鱈魚、虱目魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、小魚乾、紫菜、肉汁(湯)、雞精、酵母粉。


### 3. 高鈣磷食物：

應禁食或少食：巧克力、大量的牛奶、黃豆、花生、乾豆類、可樂、汽水。

## 參考資料

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠(2016) · 膳食療養學實驗(修訂) · 台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2020年07月校閱