

血液透析病人的飲食指導

一、前言：

營養問題是決定透析治療者是否長期存活的關鍵。在透析治療下，仍需適當的飲食控制，才能減少廢物堆積及併發症。因此足夠的熱量、適當的蛋白質、低磷食物、低鉀食物的攝取及維持維生素、水份、鹽份的平衡是必須的。飲食的攝取須配合個人的身高體重、每月生化抽血報告、兩次透析間增加的體重、每天排尿量、每天運動量而定。此種營養飲食包括：

二、蛋白質攝取量的原則：

蛋白質是供應身體生長及修補的原料，蛋白質攝取量足夠的腎友(血清白蛋白 \geq 4.0gm/dl)，其長期預後愈好。血液透析病人每日每公斤體重約需1.2~1.3gm/kg的蛋白質，其中1/2~2/3應來自高生理價值的蛋白質。

高生理價值蛋白質	低生理價值蛋白質
牛奶、雞蛋、黃豆及其製品、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚肉	白飯、麵、米粉、土司、饅頭、豆類、麵筋、堅果類製品

三、足夠的熱量攝取原則：

足夠的熱量攝取可以維持良好的營養狀況，防止因熱量供應不足而使體內組織蛋白質分解，增加含氮廢物產生。每日熱量需要量由個人體重及活動量而定，約每日每公斤標準體重30-35大卡的熱量。脂肪部份可多選用不飽和脂肪酸含量高的油脂(如植物油)，儘量避免使用飽和脂肪酸含量高的油脂(如豬油、椰子油、棕櫚油、奶油)及反式脂肪酸含量高的製品(瑪琪琳、糕點等)。為避免高三酸甘油酯血症，應控制精製糖的攝取(如：砂糖、甜點等)。

四、每日水攝取量的原則：

雖然透析治療可以將堆積的水份清除，但不透析日的水份堆積對於心臟血管仍有很大的影響，因此應限制鹽份的攝取。每日水攝取量必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來做調整。

- 水份每日攝取量約每日尿量再加500~800cc，兩次透析之間體重最好不要超過乾體重的5%。
- 以非常稀薄的檸檬水結成小冰塊，口渴時以其代替飲水。
- 嚼口香糖或不含糖份的硬糖，以保持口腔濕潤。
- 以冰水漱口，重覆幾次可助口腔濕潤。
- 用有刻度的水杯喝水，確實知道飲水量，以免喝過多。
- 含水份多的食物，如：稀飯、水果等，應注意不可以吃太多。

- 避免含鈉高之食物，易造成水腫，如：加工食品（罐頭、火腿、貢丸等）、醃漬食品（醬瓜、豆腐乳等）、醬料（蕃茄醬、沙茶醬等）、過多調味料（鹽、醬油、烏醋等）。

五、電解質攝取量的原則：

- 鉀離子

(一)血鉀過高會引起心律不整及肌肉無力，嚴重的血鉀過高會使心跳停止，因此必須適當的限制高鉀食物的攝取。

(二)如何控制鉀離子的攝取？

1. 蔬菜和水果含有較高的鉀離子，需注意其攝取量。
2. 鉀離子很容易溶在水中，高血鉀者可將青菜水果切成小片後泡水 20 分鐘，或將青菜以大量的水燙過撈起後再油炒或油拌。
3. 水果應減量至每天兩個拳頭大小的份量。
4. 瓜類水果、奇異果、草莓、榴槤、蕃茄、香蕉、枇杷、椰子、芭樂、柑橘類含鉀量較高，應減少攝取頻率。
5. 減少食用雞湯、高湯、燉品、運動飲料。
6. 避免食用濃縮的果菜汁及服用中草藥。
7. 市售低鈉鹽或薄鹽醬油，常以鉀離子取代鈉離子，為高鉀產品，不要任意取用。
8. 嚴禁食用楊桃，因楊桃含某種神經毒，腎功能不佳者食用易打嗝不停，嚴重者會發生意識不清，甚至死亡。
9. 養成每天排便習慣（因鉀離子一小部分由大便排出）。

- 磷

(一)血磷過高會引起骨骼病變、皮膚搔癢。

(二)通常含蛋白質高的食物，其含磷量都很高，必須適當的限制，且要記得依醫囑服用磷結合劑，以減少磷在腸內的吸收。

(三)含較多磷離子食物：全穀類（紅豆、綠豆、糙米、燕麥等）、一般市售奶製品（牛奶、起司、養樂多等）、內臟（肝、腎等）、堅果類（腰果、杏仁、芝麻等）、加工製品（香腸、火腿等）、酵母粉、汽水可樂。

六、礦物質攝取量的原則：

- 鈣：腎功能下降使腎臟合成維生素 D 減少，導致腸道吸收鈣不足，因此血鈣可能下降。低血鈣會引起副甲狀腺亢進產生骨病變，長期透析病人常出現低血鈣，故要注意鈣的攝取。常見高鈣食物：深綠色蔬菜、豆乾豆腐、香菇、海菜等，或和醫師討論補充劑的使用。

- 鐵：由於血液透析治療或定期抽血檢驗易造成血液流失、紅血球生成素（EPO）合成減少等原因造成腎性貧血，除飲食中攝取足夠蛋白質和鐵質（紅肉、蛋、海菜等），可能另需和醫師討論補充人工合成紅血球生成素（EPO）和鐵劑。
- 鋁：腎功能下降會使排泄鋁能力下降，因此比較容易有鋁的堆積，應避免食用高鋁食物並謹慎服用含鋁藥物。鋁的堆積可能會造成貧血、骨病變及透析性痴呆症。含高鋁的食物有茶葉、乳酪、泡菜、發糕等，另外應避免使用鋁製容器煮食。

七、維生素攝取量的原則：

在透析過程中會損失一些水溶性維生素。且因限制鉀的攝取而減少生食水果蔬菜，可能造成維生素B群不夠，因此醫囑會適時補充這些維生素。至於維生素D雖然在尿毒症病人有不足，但是否服用活性維生素D應由醫師來判斷。

參考資料


章樂綺總校訂(2011) · 實用膳食療養學（三版）· 台北：華杏。

台灣營養學會臨床營養委員會主編· 臨床營養工作手冊· 衛生福利部。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳· 膳食療養學實驗（2016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，請洽諮詢電話：05-2756000 轉腎臟保健中心分機 3322

腎臟保健中心專線：2752940 營養室諮詢分機：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