

血液透析病人飲食建議

接受血液透析的人應讓自己攝取足夠的熱量、蛋白質，配合低磷食物、低鉀食物的攝取，並維持水份、鹽份的平衡。飲食的攝取須配合個別的身高、體重、每月生化抽血報告、兩次透析間增加的體重及運動量等而定。飲食建議如下：

■ 足夠熱量攝取

足夠的熱量攝取可以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。每日熱量需求，依個人體重、活動量而定，每公斤乾體重需要35-45大卡的熱量。

■ 高蛋白攝取

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 $\geq 4.0\text{gm/dl}$)，其預後愈好。血液透析患者每公斤體重應需1.2公克的蛋白質，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、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚肉、黃豆製品	白飯、麵、米粉、土司、饅頭、豆類、麵筋、堅果類製品

■ 每日喝水原則

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。

- 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或梅子水結成小冰塊，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，重覆幾次可助口腔溼潤。
- 用有刻度的小量杯喝水，確實知道飲水量，以免喝了太多。
- 吃太鹹會造成水份滯留體內，應避免含鈉高之食物；如食鹽、醬油、味精、鹹菜、醃肉、火腿、鹹蛋、乾酪、奶油、熟魚乾、海產食物。



■ 電解質攝取原則：

■ 鉀離子

1. 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含高鉀食物的攝取。
2. 如何控制鉀離子的攝取？
 - 蔬菜和水果含有較高的鉀離子，需注意其攝取量。
 - 鉀離子很容易溶在水中，因此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。
 - 水果應減量至每天兩個拳頭大小的份量
 - 若您食用瓜類、奇異果、草莓、榴槤、蕃茄、香蕉、枇杷、椰子、芭樂、柑橘類, 這類水果含鉀量較高其食用量則應減少為每天一個拳頭大小。
 - 減少食用雞湯、高湯、燉品。
 - 避免食用濃縮的果菜汁及服用草藥。
 - 市售低鈉鹽或薄鹽醬油，常以鉀離子取代鈉離子，不要任意取用。
 - 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。
 - 養成每天排便習慣（因鉀離子一小部分由大便排出）。

■ 礦物質攝取量原則

■ 磷—血磷高應限制下列食物

蛋類	蛋黃、鹹鴨蛋黃
海鮮	海帶、龍蝦、蛤、紫菜、牡蠣
穀類	糙米、麥、小米、小米胚芽
肉類	牛肉、豬肉、羊肉、內臟【如肝、腎、心、胰臟】
豆類	豌豆、豆莢、扁豆、花生
堅果類	核桃、杏仁、腰果
其他	巧克力、可可、酵母、發粉、乾果、筍干、奶製品



■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：

大骨、小魚乾、蝦米、吻仔魚、筍菜、蕃薯葉、黃豆乾、豆腐、牛奶、雞肉、葡萄、金針、海菜、香菇、蛤、雞蛋。

■鐵

由於血液透析治療或定期抽血檢驗易造成血液流失，且使用紅血球生成素（EPO）更會消耗身體的鐵，所以鐵質食物攝取量需增加。含高鐵的食物有肝臟、蛋黃、瘦肉、鴨肉、魚鬆、海菜、髮菜、全麥、蠔、豆乾、杏子、葡萄乾。

■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。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮