

洗腎病患飲食原則

一、什麼是透析？

透析可分為血液透析和腹膜透析兩種。利用半透膜的原理，將病友血液中的廢物經過過濾的動作去除，以維持血液中成分的正常。

二、飲食管理的目的：

- (1)維持最佳的營養狀況
- (2)阻止及延緩腎臟衰竭的進程
- (3)控制水腫及電解質的不平衡
- (4)預防及延緩骨骼的腎性骨發育不全

二、洗腎飲食原則：

(1)足夠熱量的攝取：

洗腎病友常因為飲食上的諸多限制及對洗腎飲食的不了解而倒置熱量的攝取不足。足夠熱量的維持可以增加腎友的抵抗力及避免肌肉組織的分解，導致血液中尿素氮及腎毒素增加，加重腎臟的負擔。

(2)優質蛋白質的選擇：

洗腎前和洗腎後最大的差別就在於蛋白質的攝取，洗腎前蛋白質的控制是為了延緩腎臟的惡化；洗腎後足夠的蛋白質攝取是為了增加病友的抵抗力和補充因洗腎的過程中流失蛋白質。蛋白質的選擇建議需有 1/2-2/3 來自高生物價值的蛋白質(肉魚豆蛋奶類)。

避免低生物價值的蛋白質攝取

1. 乾豆類：綠豆、紅豆、黑豆、花豆、蠶豆、豌豆仁等豆類。
2. 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品。
3. 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等堅果類。

(3)水分的攝取：

◎血液透析病友每日水量攝取=

平均每日脫水量及尿量+500-750c. c.

【兩次血液透析期間體重增加物超過乾體重 5%為原則】

腹膜透析病友每日水量攝取=
平均每日脫水量及尿量+500-700c. c.

◎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解渴。
3. 食用冰水果切片。
4. 嚼含檸檬酸的口香糖或糖果。

(4)減少磷離子的攝取：

磷離子的產生多是經由飲食攝入，故藉由鈣與磷的結合排出而減少磷的吸收，使用方法是將磷結合劑(鈣片)壓碎或捏碎後撒在飯菜上一起食用(以肉類為主)。

在食物選擇上需注意內臟、堅果、蛋黃、奶品、氣泡飲料(汽水、沙士)、酵母粉、肉鬆都含有高量的磷離子，須避免食用。

(5)減少鉀離子的的攝取(鉀溶於水)：

生菜含有高量的鉀離子，故避免食用生菜及蔬果汁，青菜的烹調可藉由熱水川燙去除多餘的鉀離子後再熱油拌炒減少鉀離子攝取。低鈉薄鹽醬油、濃縮的湯汁及市售雞精、人參精、運動飲料、咖啡、茶、乾燥水果蜜餞等都含有高量的鉀離子須注意。

(6)適量鈉的攝取：

過度加工製品、醃製品、罐頭製品、醬油、調味品(辣椒醬、豆瓣醬、沙茶醬、番茄醬、烏醋、味噌)等都含有高量的鈉，烹調時可利用花椒、五香、八角、蔥、薑、蒜、香菜、檸檬汁、白糖、白醋增加菜餚的可口性。

(7)勿食用楊桃：因其所含成分，可能會引發神經性中毒。

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

2. 洗腎與高血磷控制關懷網

護理人員告訴我有關於『洗腎病患飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂