

血液透析患者飲食注意事項

壹、飲食原則

飲食控制對透析患者相當重要，然而飲食治療應配合個人的身高、體重、血液檢驗數據、每日排尿量、每日運動量及透析時每次增加的體重而定，因此飲食控制的原則包含以下幾項：攝取足夠的熱量、蛋白質、注意控制液體和鹽分的攝取、避免含鉀高及含磷高的食物。如有需要，請諮詢醫師、營養師或護理師。

貳、熱量攝取原則

- 一、 熱量攝取建議為每天每公斤 30-35 大卡（例如：體重 60 公斤，所需熱量為 1,800~2,100 大卡），食物的主要來源以：澱粉類（米飯、麵製品）、油脂類（應選用不飽和脂肪酸的植物油，如：大豆油、葵花油、橄欖油、油菜籽油；避免食用豬油、奶油、棕櫚油、等烘焙用的油脂）、糖類（果糖、果醬、冰糖、蜂蜜、白糖等，糖尿病患請依營養師指示使用糖類）為主。
- 二、 當有食慾不佳時，可選用含高热量的食物製成點心補充，如：糖飴、植物性油脂、及低氮澱粉（玉米粉、太白粉、西谷米、冬粉、地瓜粉等）。
- 三、 腎衰竭者熱量攝取不足時，身體組織的蛋白質會分解作為熱量來源，不僅增加含氮廢物產生，更加重腎臟負擔。

參、蛋白質的攝取原則

蛋白質是否攝取足夠，是決定腎友能否長期存活的重要指標。攝取不足時，會有營養不良的症狀產生，如：血中蛋白質減少、免疫機能降低、缺乏抵抗力、容易感染及生病的機會。

- 一、 每日攝取量以每公斤體重 1.2 公克為原則，其中 50~70% 應該來自高生物價值的動物性蛋白質（例如：雞、鴨、魚、蛋、肉、牛奶）。
- 二、 每人每天攝取肉類份量至少 5 兩以上，（例如：3 兩肉 = 1 個手掌大小 = 1 張紙牌大小）或是 65~75 公克的蛋白質量。
- 三、 富含蛋白質的食物一般都含『磷』較高，所以必須配合醫師指示服用磷的結合劑（如鈣片、胃乳片）一起服用。
- 四、 素食雖有許多優點，但基於腎友們特殊情況，建議添加蛋奶素，以得到足夠的熱量與蛋白質。

肆、鈉的攝取原則

- 一、 鹽的攝取量最好每天不超過 5~8 公克（約 1 茶匙）。不可完全不吃鹽，否則會引起低血鈉症。鹽份太多，則會有口渴的感覺；容易產生高血壓、水腫或心臟衰竭等症狀。
- 二、 儘量選用鈉質低的新鮮天然植物，少食用醃製、滷製、燻製及各類鈉離子量高的加鹽食物（例如：火腿、香腸、筍乾、泡菜、味增、豆瓣醬、罐頭、肉醬、蜜餞、肉鬆、咖哩、臘肉、番茄醬），禁用市售低鈉鹽、薄鹽、代鹽，可以食用一般鹽或是有特別指定透析患者使用的低鈉鹽。
- 三、 平常重視吃、口味重者，可試著使用味道較強烈之調味料來替代（如：少量的酒、白醋、辣椒、肉桂、檸檬汁、蔥、薑、蒜），增加食物的可口性。

四、可試著將一日的鹽秤出，加水調成鹽水，用來沾食物或是分配加入食物中以增加鹹味。

伍、鉀的攝取原則

- 一、任何食物皆含有鉀離子，但以蔬菜及水果含量最高。蔬菜類烹調時須先川燙3-5分鐘，倒棄汁液，再過油烹飪食用。
- 二、中藥（草藥）大部分都經過熬煮、濃縮，經常內含有高量的鉀離子故需禁用。
- 三、血液透析患者，一部份鉀離子可以從腸胃道排出，因此應養成每日解便的習慣（無法自解者，可依照醫師指示服用藥物）。
- 四、禁用市售低鈉鹽或薄鹽醬油（以鉀取代鈉），可食用特別指定給透析患者使用的低鈉鹽。
- 五、禁食楊桃，楊桃中的鉀離子含量（154 meq/dl）高，且含不明毒素，會刺激腦幹使人產生噁心、打嗝、失眠、抽筋、腳麻無力、神智不清或死亡等。
- 六、藉由食物代換及減少份量的觀念，降低鉀的攝取，例如：新鮮的葡萄取代葡萄乾、以分片取代整粒食用，新鮮水果取代壓榨果汁，或使用低磷鉀奶。

陸、磷的攝取原則

- 一、腎衰竭的患者因無法正常排泄磷，堆積在血液中易導致骨骼病變和皮膚搔癢，因此要避免高磷食物的攝取。
- 二、含高磷食物有：脫脂奶粉、起司、堅果類（杏仁果、綠豆、黑豆）、內臟、蛋黃、燕麥片、酵母、花生醬、火鍋湯、濃縮肉汁。
- 三、生理價值高的蛋白質其含磷量均很高，為達足夠的蛋白質攝取，而不使磷離子增加，必須在進食時同時服用降磷的結合劑（如：碳酸鈣、醋酸鈣、胃乳片，請依照醫師指示進行服用），以維持正常的血磷值。
- 四、食物在烹煮前先泡水或用水燙過，亦可降低磷的攝取。

柒、水分控制

血液透析病人當體內水分過多時，會出現呼吸急促、血壓升高、身體浮腫、肺部積水、心臟負荷增加甚至造成心臟衰竭…等等，因此水分控制很重要。

- 一、每日的飲水攝取量，必須根據個人每日的尿量、排汗量、運動量和季節性的不同做來調整。
- 二、每日應定時、定點、同磅秤量體重，且兩次透析之間的體重以不超過乾體重4.5%之內（如：60公斤乾體重的人， $60 \times 4.5\% = 2.7$ ，則體重增加儘量不超過2.7公斤）。
- 三、避免過量水份攝取與口渴小秘訣
 - （一）平均分配一日需飲用水分，口渴時，可含小冰塊減少水份攝取量。
 - （二）保持口腔及嘴唇濕潤，可含無糖的硬糖果、嚼無糖口香糖、檸檬片沾口或擦護唇膏。
 - （三）選擇食物以乾性、固體為主，減少攝取湯湯水水的食物。
 - （四）每日試著做輕度運動，如：散步、甩手、暖身操等促進排汗。
 - （五）少吃醃漬類及加工製品，如需外食時一定要告知少放味精、鹽。

