

透析之病人飲食注意事項

飲食治療的目標：

提供生命所需的基本營養素，避免會引起體重及尿素氮增加過多，以維持體液及電解質的平衡，並幫助高血壓的控制。

一、適量的蛋白質：

- 1.蛋白質是主要供給身體生長及修補的原料，其主要代謝廢物為尿素氮，血液透析患者應攝取適量的蛋白質，每日約 1.2~1.3 公克/公斤/體重，若攝取過少則營養不足，攝取過多則會增加尿毒症狀。
- 2.最好選擇生物價值高的蛋白質，如：牛奶、雞蛋、魚、瘦肉類，這些蛋白利用率高，產生尿素少。
- 3.植物性蛋白（豆類製品）品質較差盡量少攝取。

二、足夠的熱量攝取：

- 1.在限制蛋白質的同時，須配合足夠熱量的攝取，因熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。
- 2.每日需要的熱量：應由個人體重及活動量而定，對於活動量小、不肥胖者需要量為 35 大卡/體重(公斤)/日；活動量大者則應為 40-45 大卡/體重(公斤)/日。

三、水份與鹽份的控制：

- 1.透析患者因尿量減少，且無法正常排泄鹽份，導致水份與鹽份累積太多時會使血壓增高，引起心臟衰竭，且在透析過程中易發生頭痛、噁心、嘔吐、肌肉抽筋等不平衡症候群。
- 2.每日水份攝取量約尿量再加 500c.c，或每日增加乾體重的 5% 為原則。
- 3.口渴時，可用水漱口、口含冰塊或嚼口香糖，
- 4.可使用固定容器來控制一天攝取之水量，如此可避免攝取過多水分。

四、低鉀飲食：

- 1.儘量減少攝取高鉀食物：雞精、人參精、中藥草茶、生機飲食、健康食品、咖啡、茶類、運動飲料、水果乾、堅果、蔬果汁。
- 2.避免食用各種高湯：食物經煮熟後，鉀離子會流於湯汁中，應避免各種魚湯、肉湯、菜湯及火鍋。
- 3.蔬菜類先以滾水川燙 3~5 分鐘後瀝去湯汁，以油拌或油炒。鉀離子溶於水，且普遍存在各類食物中，所以葉菜類應該要撥開仔細清洗，



建議切段後再洗，讓鉀離子流於水中。而根莖類蔬菜則應去皮，切成薄片浸水後再下鍋煮，減少鉀離子含量。

4.不使用代鹽類食品：市面上販售的低鈉鹽、薄鹽醬油，是將鹽分中的鈉離子以鉀離子取代，不建議使用。

5.勿用菜湯或肉湯拌飯。

6.高鉀食物：

蔬菜類	莧菜、綠竹筍、芥菜、菠菜、紅鳳菜、空心菜、紫菜、海帶、木耳、金針菇、蔬菜乾、曬過的蔬菜
水果類	桃子、龍眼、葡萄、枇杷、文旦、香蕉、芒果、木瓜、奇異果、番茄、香瓜、楊桃、釋迦、芭樂、草莓、水果乾
其他	雞精、人參精、中藥草茶、生機飲食、健康食品、咖啡、茶類、運動飲料、水果乾、堅果、蔬果汁

五、低磷飲食:

1.磷普遍存在於蛋白質豐富之食物中如：肉類、乳製品、蛋、穀類，應選擇新鮮魚、肉及黃豆製品為蛋白質來源，避免加工罐頭類製品食物及即時食品使用，避免食品添加物中的磷吸收。

2.服用磷酸鹽結合劑，可減少食物中磷的吸收，碳酸鈣應咬碎與食物一起咀嚼並充分混勻，醋酸鈣則是隨餐服用，如此才能發揮效果。

主食類、全穀類	糙米、小麥胚芽、全麥製品、燕麥、薏仁、紅豆、綠豆
堅果類	花生、瓜子、腰果、芝麻
加工品	肉鬆、魚鬆、牛豬肉乾、貢丸、魚丸、火鍋餃類、香腸、臘肉
內臟類	心、肝、腸、腰子……等 (當你分不出內臟的食物都算高磷，如吻仔魚、蛤蠣、牡蠣。)
蛋黃	雞蛋、鴨蛋…… (無法區分蛋黃及蛋白的食物，如柳葉魚)
乳製品	牛乳、優酪乳、乳酪、優格、養樂多、乳酸飲料、三合一咖啡 (因三合一咖啡含奶精，可喝黑咖啡加糖) (若想喝乳製品，可選取市售特殊調整之低磷鉀配方喝如：普寧腎)
其他	燉湯、肉汁、雞精、可可、巧克力、酵母、碳酸飲料、茶 (為減少身體負擔，儘可能就喝白開水)

