

高雄市立大同醫院社區健康報 5 期_100/06/01

腎臟的功能主要是維持全身血液的正常成分，可將體內新陳代謝產生的含氮廢物排出體外，但是當腎臟出了問題，廢物就無法有效清除。慢性腎臟病初期往往沒有明顯症狀，但到了嚴重的腎衰竭---尿毒症階段，此時血中的尿素氮、肌酸酐上升，血中的鈉、鉀、磷產生不平衡現象，甚至水分無法正常排出，造成少尿、水腫現象，這時只能靠洗腎(透析)來治療，否則可能造成生命的危險。如果能提早篩檢發現初期慢性腎臟病及早就醫，配合血壓、血脂、血糖控制，及限制蛋白質飲食，可有效延緩腎臟惡化。

不同階段的腎臟疾病有不同的飲食方式，初期的慢性腎臟病，呈現蛋白尿或輕微肌酸酐上升，此時飲食主要的控制方式是降低飲食中的蛋白質減輕腎臟負擔，及攝取均衡健康飲食改善高血脂症，延緩腎動脈硬化。當腎臟進展為嚴重腎臟衰竭時，飲食需以較嚴格低蛋白飲食，及視病況限制鈉、鉀、磷離子及水分限制。

初期慢性腎臟病的飲食原則

(一) 攝取適量蛋白質減輕腎臟負擔

正常成年人每日每公斤體重需要 0.8 公克蛋白質，每天約 50 ~ 60 公克的蛋白質，即可維持健康。大約可攝取 4~6 份蛋白質類食物，每份=魚肉或瘦肉類 1 兩 (約 3 指寬)
=雞蛋 1 顆=豆腐 3 格=豆漿或鮮奶 240 毫升。

(二) 均衡健康飲食改善高血脂症

- 減少飽和性脂肪酸攝取：避免使用豬油、牛油、肥肉、奶油、奶精、棕櫚油、椰子油製品。
- 減少膽固醇攝取：減少攝取內臟類、蟹黃、蝦卵、烏魚子、魚卵、魚頭、小魚干、蛋黃。多利用黃豆食品、蛋白、脫脂奶、取代肉類。
- 增加纖維質：多選用富含纖維質的食物如未加工的乾豆類、蔬菜、水果及全穀類、燕麥。
- 減少甜食攝取：減少含糖飲料、中西式糕餅、罐頭等加糖製品，因為糖可在肝臟中轉化為內源性三酸甘油酯，使血漿中三酸甘油酯的濃度增高。
- 節制飲酒可減少血漿中三酸甘油酯的濃度

重度慢性腎臟病(尚未接受透析)的飲食原則

(一) 低蛋白飲食可減少含氮廢物產生，減緩腎臟功能的衰退。

每公斤體重限制 0.6 公克蛋白質，每天約 30~ 40 公克的蛋白質，可攝取 3~4 份優質蛋白質，優質蛋白質來源為動物性蛋白質(雞蛋、奶類、肉、魚類)及黃豆製品。

(二) 避免低生理價值的植物性蛋白質

不建議攝取各種乾豆類(如紅豆、綠豆、豌豆等)、麵筋類(如麵筋泡、麵腸)、堅果類(如花生、瓜子、腰果、開心果)及蓮子、薏仁等。此類蛋白質生物利用率較低，產生較多含氮廢物，會增加腎臟負擔。蔬菜類可減少含蛋白質較高的菇類、芽菜類、豆莢類。五穀根莖類食物，可盡量以米食為主，減少麵食製品及豆類。

(三) 以不含蛋白質之醣類食物及植物油，補充足夠熱量

可以低蛋白澱粉取代五穀類。低蛋白澱粉類食物包括：冬粉、粉皮、澄粉(脫筋麵粉)、蕃薯粉、玉米粉、太白粉、西谷米、藕粉等製品。若食慾不佳可選用市售糖飴、粉飴、油脂粉末產品添加於食物，以增加熱量攝取。足夠熱量可提高蛋白質利用率，及避免體組織分解。

(四) 適度限鈉

若為高血壓的病友，飲食上可中度限制鹽份，每日建議可攝取含食鹽 5 公克調味品，若有水腫現象才需較嚴格限鈉。限鈉飲食需避免醃製加工食物及含高鈉的調味品(如沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬、蠔油、豆豉、味噌等)。多運用新鮮佐料替代加工調味品，烹調食物時，可用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒、香菜、檸檬汁等調味佐料，以增加食物可口性。

(五) 視情況限制鉀及磷

由血液檢查發現有血鉀、血磷偏高時，才需要給予低鉀、低磷飲食限制。通常當排尿量少於 1000 毫升時，需開始限制鉀離子(請遵照醫囑)。鉀離子普遍存在各種新鮮食物中，需限制鉀離子時，蔬菜可先用熱水略燙，丟棄湯汁後，再以油炒或油拌，藉此減少鉀的攝取。食物經烹煮後，鉀離子會流於湯汁中，所以應避免食用各種肉湯、魚湯、菜湯或火鍋湯，且須節制水果攝取量。低磷飲食須避免奶類、酵母粉、乾豆類、堅果類、蛋黃、內臟類、全穀類。且需遵照醫囑於進餐時同時吃磷結合劑，可減少磷吸收。

腎臟疾病患者，每位病程發展不同，需限制的飲食內容也有很大的差別，需經醫師診斷後，由營養師予以指導正確吃法。任意聽信偏方、自行服用不明藥物或保健食品，可能會延誤您就醫時間。

大同醫院目前是國建局專責的「腎臟病健康促進機構」，有專業的醫師、護理師、營養師，可提供病友最完整的照護。若有營養上的問題，可請醫師轉介營養師，我們會為您作詳細的飲食指導。

高雄市立大同醫院營養室 關心您的健康

制定：100/06/01 審閱：106/12/01



優質醫療 · 健康社區