

腎臟疾病飲食

腎臟發生病變時，無法將體內的含氮廢物排出，以致造成過多的含氮廢物堆積在血中，嚴重時甚至造成體內電解質的不平衡。腎臟疾病需依病情的不同而給予不同的飲食治療方法，以矯正體內水分、酸鹼、電解質平衡，並維持適當營養狀況，減少合併症的發生。

一、熱量：

以維持理想體重為原則，控制蛋白質攝食的同時，須配合足夠的熱量攝取。熱量攝取每天每公斤理想體重 30~40 大卡。若熱量攝取不足，會引起身體組織蛋白質的分解，增加含氮廢物的產生。

二、蛋白質：

1. 在限制蛋白質下，必需有 1/2~2/3 以上來自於質優之蛋白質，如：奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品，其餘蛋白質由五穀類及蔬菜來提供。
2. 在限制蛋白質攝食下，可由下列蛋白質含量極低的食物提供熱量：
 - (1) 低氮澱粉類，如：澄粉、太白粉、玉米粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、西谷米、粉圓等。
 - (2) 精製糖，如：砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。
 - (3) 葡萄糖聚合物，如：糖飴。
 - (4) 油脂類，如：橄欖油、沙拉油等。
3. 植物性蛋白質因其生物價較低，在限制蛋白質的情況下需限量食用：
 - (1) 乾豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、豌豆仁、黑豆、花豆
 - (2) 麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩
 - (3) 堅果類：花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁

三、限制磷飲食原則：

1. 對於腎功能不全者，早期適度限制飲食中磷的含量，可延緩腎功能的衰退，並預防腎骨病變的發生。
2. 含磷高的食物：
 - (1) 乳製品：優格、乳酪、優酪乳、發酵乳
 - (2) 乾豆類：紅豆、綠豆、黑豆
 - (3) 全穀類：蓮子、薏仁、糙米、全麥製品、小麥胚芽
 - (4) 內臟類：豬肝、豬心、雞胗
 - (5) 堅果類：杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子、栗子
 - (6) 其他：健素糖、酵母粉、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、芝麻、卵磷脂
3. 目前常使用的磷結合劑有碳酸鈣、醋酸鈣及氫氧化鋁。服用磷結合劑時必須隨餐一起服用。若血磷偏低，可能與營養不良或治療有關，應與醫師討論。

四、限制鉀飲食原則：

1. 鉀離子易溶於水，且普遍存於各類食物中，所以可用下列方法減少鉀的攝取量。
 - (1) 蔬菜：用滾水燙過後撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。
 - (2) 水果：避免食用高鉀水果。
 - (3) 肉類：勿食用濃縮湯及使用肉汁拌飯。
 - (4) 飲料：避免飲用咖啡、茶、雞精、人參精及運動飲料等。白開水是最好的。
 - (5) 調味品：勿使用以鉀代替鈉的低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽及無鹽醬油。
 - (6) 其他：堅果類、巧克力、梅子汁、蕃茄醬、乾燥水果乾及藥膳湯等鉀含量均高，需注意食用。

五、限制鈉飲食原則：

1. 若有水腫、高血壓或充血性心臟病時，需配合限鈉飲食。
2. 避免加工類食品，如醃漬品、罐頭食品等，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、番茄醬等調味用品。
3. 可利用白糖、白醋、酒、花椒、五香、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等調味品，增加食物的可口性。
4. 避免過度限制鈉的攝取，以防低血鈉症發生。

六、限制水分飲食原則：

1. 對於慢性衰竭病患，若有寡尿現象(每日尿量小於500毫升)，每日水分(包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)須以病患前一天(24小時)的尿量加上500~700毫升的水份來估計。如有嘔吐、腹瀉或引流，亦應一併記錄計算總排出量
2. 對於血液透析患者，每日水分攝取量為平均每日脫水量及尿量加750~1000毫升。或在以兩次血液透析期間體重的增加勿超過乾體重之5%為原則。腹膜透析患者每日水分攝取量則建議每天2000毫升。

*平均每日脫水量及尿量 = (每週透析總脫水量 ÷ 7) + 每天殘餘尿量

3. 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止渴。
 - (3) 食用冰水果切片。
 - (4) 使用人工唾液。
 - (5) 嚼含檸檬酸的口香糖或糖果。
4. 注意食物中隱藏的水分，如：仙草、愛玉、果凍等含水量很高，需適量攝取。

七、對慢性腎衰竭或尿毒症及洗腎病人，不建議食用楊桃，因其所含成分，可能會引發神經性中毒。

八、勿亂用偏方或中草藥，加重腎臟負擔。

九、遵循醫囑指示補充適量的維生素及礦物質。