

慢性腎臟病飲食

根據台灣腎臟醫學會的統計，台灣每年約增加五～六千為末期腎衰竭患者；當腎臟組織因疾病造成無法恢復的損壞時，腎功能就會逐步衰退，若損害一直持續，則會進入慢性腎功能不全狀態。除了與醫師配合追蹤治療腎功能外，飲食部分也有許多需要注意的地方，特別針對幾個特點列如下以利參考：

一、 低蛋白

慢性腎功能不全的患者若攝取過多的蛋白質，會增加腎臟負擔甚至進一步造成腎功能惡化。因班建議每天每公斤體重約需要 0.6~0.8 公克蛋白質，且其中 2/3 應來自動物性蛋白。不過也需注意不可太嚴格限制蛋白攝取而發生營養不良，這樣對身體反而有害。

二、 低磷

腎功能不全患者容易因腎臟無法是當宜除過多的磷，而造成鈣磷失去平衡，因此宜避免攝取含磷高的食物，例如內臟類、優酪乳和起思的乳製品、糙米和全麥的全穀類、花生和核桃的堅果類，以及可樂、蛋黃、卵磷脂、冰淇淋等。另外本國人愛喝熬煮的大骨湯，其中含磷量也很高，要特別注意。

三、 低鉀

鉀普遍存在很多食物中，特別是牛奶、蔬果、堅果類。如乾紫菜、髮菜、草菇、菠菜、空心菜、金針菇、山藥、韭菜、馬鈴薯、龍眼乾、葡萄乾、香蕉、奇異果、香瓜、哈密瓜、木瓜、草莓等。因此在食用時可以先以熱水燙 2~3 分鐘在食用（勿食用湯汁），則可減少鉀的攝取。另外要注意楊桃除了含鉀高，更因含有某種神經毒會引起尿毒患者打嗝等不舒服症狀甚至昏迷，因此最好不食用。市面上很多代鹽或薄鹽醬油皆是以鉀取代鈉離子，也最好不要服用。

四、 低鹽

體內鈉離子（食鹽）含量過高，容易造成水分過渡滯留，腎功能不全的病患水分排除有障礙，因此要注意食鹽的攝取。煙燻食品、滷製食品、蜜餞、罐頭、加鹽加工

蔬菜（冷凍蔬果、泡菜、榨菜、醬菜等等）都要盡量少吃。

五、 適量水分

慢性腎臟病患者若有少尿的現象，則要注意每日攝取的水分。原則上以前一日的尿量加上 500cc 為當日水分攝取量，宜控制每日體重變化不超過 0.5 公斤且沒有水腫發生為原則。

六、 適當的熱量

熱量為產生體力的主要來源，每天每公斤體重約需要 30-45 大卡熱量，以避免身體組織蛋白質被分解來補充不夠的熱量。因此慢性腎臟病患者宜攝取熱量高而蛋白質含量低的食物補充熱量。若合併有心血管疾病的患者，則應注意減少攝取飽和脂肪酸。

當得知自己得到慢性腎功能不全時，除了飲食上的控制，適度的運動也是很重要的，除了可以增強體力，也有助於體重及血壓的控制。另外需注意藥物的選擇，每次就醫時都要提醒醫師自身腎功能不好，以幫助醫師用藥的決定；並需配合醫師建議的治療方法與藥物使用，以減緩走入腎衰竭的時程。

一般病患聽到腎臟慢性衰竭都會覺得很震驚，但配合醫師治療與飲食運動控制，才是減緩病情惡化的不二法門。千萬不要相信一些坊間沒有經過醫療證實的方法，常常容易在使用坊間療法後病情加速惡化，提早進入需要洗腎的腎臟衰竭階段。而若努力治療與控制後，還是需要洗腎，可與醫師討論適合自己的洗腎方法，目前台灣常見的有「血液透析」和「腹膜透析」兩種。腎臟移植也是一種選擇，但在等待器官的同時，還是需要靠洗腎來維持正常的生理。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____