

慢性腎臟病飲食

當腎臟發生病變時，無法正常排除體內新陳代謝的廢物，以致造成過多的含氮廢物堆積在血液中，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，以矯正體內水份、酸鹼、電解質平衡，並維持適當營養狀況，減少合併症的發生。

飲食原則

●攝取足夠的熱量

1. 以維持理想體重為原則，控制蛋白質攝食的同時，需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. 當食慾不好時可適當選用市售低磷鉀配方牛奶，補充營養。如：三多勝補康、力增未洗腎配方、倍速力、三多補體康低蛋白配方、亞培腎補鈉、益富易能充等。

●控制蛋白質的攝取

1. 依病情限制蛋白質的攝取，一般建議每天每公斤體重給予 0.6-0.8 公克，必需有 1/2~2/3 以上來自於優質之蛋白質，如奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品，其餘蛋白質由全穀雜糧類及蔬菜來提供。
2. 下列食物所含的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。
3. 在限制蛋白質攝取之下，可由一些低蛋白質食物提供熱量：
 - (1) 低蛋澱粉類，如澄粉、太白粉、玉米粉、藕粉、涼粉、粉皮、冬粉、西谷米、粉圓、粉粿、米粉、米苔目、粿條、河粉、粿仔條等。
 - (2) 精製糖：如砂糖、果糖、冰糖、蜂蜜、糖果等。(糖尿病患者使用代糖)
 - (3) 葡萄糖聚合物，如糖飴、粉飴。
 - (4) 油脂類，如橄欖油、芥花油、苦茶油等。

●注意控制液體和鹽分(3-5 克/日)的攝取

1. 若有水腫、高血壓或充血性心臟病需配合限鈉飲食。
2. 避免加工食品，如醃製品、罐頭食品，並謹慎使用醬油、烏醋、味素、沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、鮮雞精、蠔油等。
3. 可利用白糖、白醋、酒、花椒、五香、香菜、蔥、蒜、薑等增加食物的可口性。
4. 勿使用低鈉鹽、低鈉醬油。
5. 若有寡尿現象(每日尿液小於 500cc)，每日水份(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)的尿量再加上 500~700cc 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。
6. 控制攝取液體的技巧
 - (1) 儘量少吃醃製及加工品，尤其味精不可多吃，以免容易口渴。

- (2)先將一口可以喝的水，用固定容器裝好，並且將這些水，平均分配飲用。
- (3)感到口渴時，僅用棉棒潤溼嘴唇或漱口，實在是忍無可忍時，再以慢慢小口小口吞下的喝水方式，減少喝水量。
- (4)嚼口香糖、含硬糖果或擠一點檸檬汁在嘴裏，可以減少口渴的感覺。
- (5)將一日可飲用的水，分一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢溶化，可減少喝水量。
- (6)每日最好能有固定的運動，一來可以促進排汗，二來也可以降低口渴的感覺。
- (7)儘量不吃湯湯水水的食物，如：稀飯、麵、湯、牛奶。
- (8)擦護唇膏。

●避免含磷高及含鉀高的食物

對於腎功能不全者，早期適度限制飲食中的磷含量，可延緩腎功能衰退，並預防腎骨病變。

1. 含磷高的食物：

- 全穀雜糧類：小麥胚芽、糙米、麥片、薏仁、燕麥、麥芽飲品、小麥、蕎麥、綠豆、紅豆、蓮子。
- 肉類：肝、內臟、肉乾製品、鮑魚、干貝、小魚乾。
- 蛋類：蛋黃。
- 豆製品：雞蛋豆腐、豆漿粉、黃豆、黑豆。
- 乾果類：瓜子、黑白芝麻、花生及其製品、核桃、腰果、開心果、栗子、杏仁。
- 蔬菜類：海帶、紫菜、高麗菜乾、香菜、香菇、草菇、黃豆芽。
- 奶類：奶製品、乳酪、優酪乳、養樂多。
- 飲料：可可粉、咖啡、可樂、汽水、碳酸飲料。
- 調味乳：酵母粉、咖哩粉、香蒜粉、蝦醬、健素糖。

2. 含磷高的食物，若要食用，須少量，且需與磷結合劑(鈣片)一起吃。

3. 磷結合劑(鈣片)的使用方法磨成粉，和東西著吃或1口飯1口鈣片，儘量吃飯時一起吃，效果較好，飯前吃或飯後吃其效果差。

◆鉀離子會影響心臟的跳動，血中鉀離子過高會造成心律不整，心衰竭甚至死亡，所以控制飲食中鉀的攝取量是非常重要的。

1. 含鉀高的食物

- 濃湯：雞精、牛肉精、人蔘精、肉湯、速食湯、火鍋湯。
- 水果：香蕉、芭樂、硬柿、釋迦、楊桃、蕃茄、美濃瓜、奇異果、草莓、木瓜、櫻桃、棗子、各種果汁、水果乾。
- 蔬菜：空心菜、菠菜、紅鳳菜、竹筍類、菇類、馬鈴薯等。
- 低鹽調味料：低鈉鹽、薄鹽醬油。
- 其他：中藥、巧克力、濃茶、咖啡、運動飲料、堅果類。
- 調味料：蕃茄醬、香蒜粉、辣椒粉。

2. 青菜烹調前泡水，或用熱水燙過，大部份的鉀都會流失掉。

3. 不可生食蔬菜。

4. 可選擇含鉀量較低的水果如：蘋果、梨子、葡萄、蓮霧、柑橘、海梨、小玉西瓜、鳳梨、加州李。