

血液透析飲食

當腎功能衰竭，無法正常排除體內新陳代謝的廢物，維持水份電解質的平衡，造成體內廢物的累積造成倦怠、食慾不振、噁心、呼吸困難、貧血、水腫等尿毒症的症狀，此時須藉由人工腎臟，即所謂洗腎來幫助身體移除廢物及水份。攝取足夠的營養可減少血液透析併發症的發生，適當的飲食與營養的充足是決定血液透析成敗的重要因素。

飲食原則

一. 攝取足夠的熱量

- ◆飲食中足夠的熱量攝取，蛋白質才能有效被利用於修補及建造組織之用。
- ◆每日均衡攝取六大類食物主食類、魚肉豆蛋類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類
- ◆當食慾不好時可適當選用市售低磷鉀洗腎配方牛奶，補充營養。

二. 攝取適量的蛋白質

- ◆尚未透析和接受透析期間之蛋白質的需要量不同，尚未透析時須限制蛋白質的攝取量，但接受透析時則攝取足夠的蛋白質量，以達營養需求，因一週2次或3次的血液透析過程中，除了去除體內代謝之廢物，同時也會流失掉部份蛋白質。
- ◆多攝取含高生物價蛋白質高的食物，如牛肉、豬肉、蛋、牛奶、家禽肉等，但需避免高溫烹調方式(如煎、炸、烤等)。
- ◆多吃紅色的肉類，如豬肉、牛肉、羊肉含鐵量較高，有助於改善貧血。

三. 注意控制液體和鹽分(3~5克/日)的攝取 對洗腎病人而言，過多的水份攝取，會造成肺水腫，產生氣喘，心臟衰竭等危險，控制水份攝取是非常重要的。

〈每日水份建議攝取量〉

- ◆前一日尿量+500-700毫升(包括喝水和食物中所含水份的量)
- ◆兩次洗腎之間的體重，最好不要超過2~3公斤，以避免或減少洗腎時可能會發生的不舒服症狀。
- ◆控制攝取液體的技巧
 1. 少吃醃製及加工品，尤其味精不可多吃，以免容易口渴。
 2. 先將一日可以喝的水，用固定容器裝好，並且將這些水，平均分配飲用。
 3. 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。
 4. 儘量不吃湯湯水水的食物，如稀飯、麵湯、菜湯、飲料。
- ◆過多鹽分的攝取容易口渴，導致水份易攝取過多，飲食中應儘量避免高鹽的食品，如：醬菜、豆腐乳、肉鬆、麵線、鹽、味噌、沙茶醬、烏醋、蕃茄醬、醬油、豆瓣醬、海苔醬、醬油膏等調味料。

四. 避免高磷的食物損壞的腎臟無法維持身體內正常磷和鉀的平衡，磷過高會造成副甲狀腺亢進，造成洗腎病人之骨頭病變以及皮膚癢的問題。

〈含磷高的食物〉

【主食類】小麥胚芽、糙米、麥片、薏仁、燕麥、麥芽飲品、小麥、蕎麥、綠豆、紅豆等

【肉類】肝、內臟、肉乾製品、鮑魚等

【蛋類】蛋黃

【豆製品】雞蛋豆腐、豆漿粉、日式炸豆皮、素肉鬆等

【乾果類】瓜子、黑白芝麻、花生及其製品、核桃、腰果、開心果、栗子、杏仁等

【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、養樂多等

【飲料】可可、咖啡、可樂、汽水、碳酸飲料等

【調味料】酵母粉、咖哩粉、香蒜粉、蝦醬、健素糖等

1. 含磷高的食物需少量食用，且需與磷結合劑(鈣片)一起吃。

2. 磷結合劑(鈣片)的使用方法：磨成粉和東西沾著吃，或一口高磷食物一口鈣片，儘量用餐時一起吃效果較好，餐前吃或餐後吃其效果差。

五. 避免高鉀的食物

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。

〈含磷高的食物〉

【濃湯】雞精、牛肉精、人參精、肉湯、速食湯、火鍋湯

【水果】香蕉、柳丁、芭樂、硬柿、釋迦、楊桃、蕃茄、各種果汁、水果乾

【蔬菜】空心菜、菠菜、紅鳳菜、竹筍類、茹類

【其它】中藥、巧克力、濃茶、咖啡、運動飲料、堅果類

【調味料】蕃茄醬

1. 青菜烹調前泡水，或用熱水燙過，大部份的鉀都會流失掉。

2. 不可生食蔬菜。