






尿毒症飲食治療及注意事項

尿毒症（慢性腎衰竭）是指腎臟功能衰竭，導致尿素及蛋白質消化後的廢物，滯留在體內所引發的一種病症；除靠藥物外飲食治療是最容易也最簡單的一種方法：給予高熱量、低蛋白、限鈉、限鉀、限磷、限水飲食。

尿毒症狀

				
中樞神經：意識混亂、頭痛、頭暈...	消化系統：持續性噁心、嘔吐...	體液過量：水腫	心包膜炎	電解質不平衡

一、食用低蛋白高熱量飲食

- 1.尿毒症的飲食控制最重要的就是限制蛋白質的攝取，低蛋白飲食可減少含氮廢物的產生，延緩尿毒症狀並加上攝取足夠的熱量，能有效達到均衡健康飲食。
- 2.低蛋白高熱量食物，如：冬粉、太白粉、玉米粉、藕粉、樹薯粉、粉圓、愛玉、仙草、洋菜凍等。
- 3.熱量：若熱量攝入不足，體內會從蛋白質中進行挪用，造成尿素氮及肌酐升高，對腎臟帶來損害，故可適當補充一些低氮澱粉，除米飯、麵條外，如：冬粉、粉粿、蕃薯粉做成低蛋白點心來增加熱量；油脂是濃縮熱量來源，可補充較高熱量，如：冬粉作成炒冬粉，但特別注意油脂種類，可選擇不飽和脂肪酸含量高油脂，如橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等，避免使用飽和脂肪酸，如：豬油、椰子油、棕櫚油等。

二、避免高鉀食物

當腎臟衰竭時，體內的鉀不能排泄於尿液中，而累積在於血液內，造成高血鉀

尿毒症飲食治療及注意事項

導致心律不整、肌肉無力麻痺等症狀，因此限制鉀離子攝取。

1. 青菜需川燙再做其他烹煮。
2. 菜湯、肉湯含有大量鉀離子避免食用。
3. 低鈉鹽和代鹽（薄鹽醬油或半鹽、低鹽等產品應避免）。
4. 勿食用楊桃及其加工食品，避免神經毒性產生。
5. **避免高鉀食物**攝取，如下表：

類別	食 品
湯汁	濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參湯、菜湯
水果類	香蕉、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、乾燥水果、胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇、馬鈴薯、番石榴、柳橙、葡萄、蕃茄、檸檬、酪梨、草莓、櫻桃、荔枝、楊桃
蔬菜類	芋齊、牛蒡、芋莖、韭菜、空心菜、美國花菜、菠菜、紅莧菜、莧菜、山藥、茼蒿、草菇、鮑魚菇、蔬菜乾、野菜、茄子、高麗菜、碗豆、冬筍、南瓜、彩椒、青江菜
其 他	罐頭食品、咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類（杏仁、花生、瓜子、栗子、愛玉子、開心果、腰果）、梅子汁、番茄醬、全脂牛奶

三、避免高磷食物

由於腎功能衰退時無法排出體內的磷，造成磷的堆積，高血磷會產生副甲狀腺亢進、血管鈣化、腎性骨病變等併發症，故應避免高磷食物，如：堅果類（花生、瓜子、巧克力、腰果、桂圓）全穀類（糙米、胚芽米、全麥麵包、麥片、酵母）、飲料（可樂、汽水、養樂多）、乳製品（牛奶、羊奶、乳酪、優酪乳）、濃湯（雞精、濃茶、肉汁）、內臟、蛋黃、火腿、菇類；高蛋白質食物的磷含量都高，儘量選擇高生理價蛋白質食物，如：動物性蛋白質及黃豆，飲食控制效果有限，大部分也會藉由服用磷結合劑達到有效控制磷的目的，用餐時須一口磷結合劑、一口高蛋白飲食，大部分會服用磷結合劑當成配吃，若是不習慣的病人，建議可將磷結合劑磨成粉加到食物攪拌均勻。

尿毒症飲食治療及注意事項

四、控制水分及鹽份的攝取

尿毒症病人由於尿量減少，經口進入的液體會滯留在體內，造成身體浮腫、血壓升高、甚至於肺水腫，因此腎衰竭的病人必須嚴格限制每天的液體攝入量，通常經口攝入的液體量大約等於全日排尿量加 500 毫升，如果出汗多，可酌量增加，但別忘了每天測量體重，以作為自己飲水的參考。

1. 避免高鈉及水分含量高食物，如：冷凍豌豆、罐頭類、胡蘿蔔、芹菜、起司、茼蒿、空心菜、梅乾菜、辣椒醬、鹹菜、蕃茄汁、西瓜、蓮霧、水梨、醬油、醃製加工食品及調味料。
2. 烹煮時可改用糖、醋、蔥、蒜調味。
3. 餐桌上不要擺放鹽及其他調味料。
4. 食用食品前先檢視食品中鈉含量標示。
5. 以低鈉麵包取代普通麵包。
6. 將一日可飲用的水量盛裝好，並平均分配；一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一顆使之慢慢融化於口中。
7. 規律的輕度運動，促進排汗，有助水分控制。

參考資料

- 李明芬、廖嘉音、李明珍、李建德(2018)·綜論：第 3~5 期慢性腎臟病飲食處理·*腎臟與透析*，30(3)，153-156。
- 葉俊華(2021)·糖尿病腎病尿毒症血液透析患者飲食護理研究·*飲食保健*，(23)，147-147。
- 謝明翰、蔡靜瑋(2018)·磷結合劑使用於慢性腎臟病病患之新進展·*腎臟與透析*，30(4)，170-177。