

「腎利飲食」~ 延緩末期腎病、迎向勝利人生

文/營養科 謝梨君 營養師

慢性腎病患者必須做好飲食控制

造成慢性腎病的因素包含：糖尿病腎病變、腎絲球腎炎、高血壓腎病變、遺傳性腎臟病等。為避免不適當的飲食攝取造成腎臟代謝負擔，早期腎功能不全時，妥善控制飲食中的蛋白質，可以減少尿毒產生，進而延緩腎功能衰退，建議限制每天每公斤體重攝取0.8~1.0克的低蛋白飲食，腎臟病晚期則須更嚴格限制蛋白質，其中1/2~2/3以上須來自於優質蛋白質。

在低蛋白飲食下，為維持患者營養狀況，必須配合足夠的熱量攝取，可採用BMI為標準， $BMI = \text{體重(Kg)} \div \text{身高}^2(\text{m}^2)$ ，18~24為正常範圍。在維持理想體重的前提下，應達到每天每公斤體重攝取30~35大卡的熱量。由於受到蛋白質的限制，每日所需熱量可由低氮澱粉類（如：米苔目、粿子條、粿條、粉條、碗粿、粉皮、粉圓、西谷米、蘿蔔糕、冬粉、米粉、河粉、澄粉、太白粉、藕粉、涼粉等）提供。

低蛋白飲食美味可口多變化

飲食原則乃是均衡攝取六大類新鮮食物，利用上述食材可做出許多美味可口且多變化的低蛋白食品。以下提供幾種製作簡單的低蛋白點心食譜作為參考：

食譜

枸杞白木耳(圖一)

A.材料：乾木耳10克(濕的需40克)、枸杞、糖50克(糖尿病代糖)、糖貽15克

B.作法：

- 1.將枸杞及白木耳煮爛(先切小塊)
- 2.加入糖、糖貽調味

食譜

炒冬粉(圖二)

A.材料：冬粉1把40克、高麗菜40克、紅蘿蔔絲5克、木耳絲5克、油10克、鹽1克、醬油0.5c.c

B.作法：

- 1.先將冬粉泡水約1小時後，切斷
- 2.起油鍋將紅蘿蔔、木耳及高麗菜拌炒後加少許水及醬油
- 3.再將冬粉及鹽放入一起拌勻



圖一、枸杞白木耳



圖二、炒冬粉

含磷、鉀高的食物不能多吃

患者因為腎功能衰退，腎臟排除廢物及電解質的能力都降低，所以在磷、鈉、鉀方面的攝取亦需控制。含磷高的食物如：優酪乳、養樂多、紅豆、綠豆、糙米、薏仁、乾蓮子、全麥製品、小麥胚芽、豬心、豬肝、雞胗、花生、瓜子、核桃、腰果、栗子、開心果、杏仁果、可樂、汽水、可可、蛋黃、魚卵、肉鬆、黑芝麻、卵磷脂等。患者應盡量避開高磷且蛋白質不佳的食物，並於用餐時配合使用磷結合劑。

日常飲食要減少鉀離子的攝取有個小祕訣，因鉀離子易溶於水，且普遍存在於各類食物中，因此請注意下列各種食材的處理原則：

1. 蔬菜：先洗再切小段，用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。
2. 水果：避免飲用果汁及乾燥水果乾，並選用低鉀水果（見附表）；楊桃絕對不可食用；瓜類、奇異果、香蕉、柑橘類的含鉀量高，也不可過量食用；可參考血鉀高低做選擇上的調整。
3. 肉類：勿食用濃肉湯及使用肉汁拌飯。
4. 飲料：避免飲用濃咖啡、濃茶、雞精、運動飲料及其他飲料，可適量飲用淡咖啡或淡茶，白開水及礦泉水是最好的選擇。
5. 調味品：勿使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、無鹽醬油。

適合慢性腎衰竭的低鉀水果

水果種類	每份水果重量(公克)	每份水果含鉀量(毫克)
鳳梨	125 (削皮後約1碗)	36
蓮霧	180 (2個)	70
芒果	150 (削皮前，約1小個)	80
蘋果	125 (削皮前，約1小個)	100
柿子	75 (削皮前，約1小個)	105
葡萄	100 (約10個)	120
百香果	130 (約1.5個)	120
小玉西瓜	210 (果肉重、約1又1/4碗)	126
文旦	115 (削皮後約3瓣)	127
水蜜桃	145 (削皮前，約1小個)	135

患者減少水分攝取的小技巧

慢性腎衰竭未透析患者如有水腫情形，應注意水分的攝取，其攝取量為前日尿量加500~750c.c.。減少水分攝取有些小技巧如：口渴時可含冰塊或喝少量檸檬水、用固定容器裝好1天所需的水量、少吃醃製及加工製品等。除水分外，鹽分亦不宜過量攝取，建議1天約2~7克，但糖尿病腎病變患者則約6克（2.3克鈉）。

可選用適當的營養補充品

嚴苛的飲食限制與味覺改變下，食慾不振或過量攝取的狀況在腎臟病患中屢見不鮮，因此為積極控制與延緩病情進展，可藉由口服營養補充品的方式，選擇適當的商業配方來達到保健目的，並提供營養需求。