

洗腎飲食輕鬆吃

文/營養科 黃鈺如 營養師

隨著時代的進步，現代飲食習慣改變，疾病發生率也相對的提高，包括糖尿病、腎臟病、高血脂、高尿酸等。而在台灣洗腎人口居高不下，也成為民眾關心議題。根據衛生福利部國民健康署資料顯示，台灣洗腎人口多的原因：

- (一) 隨年齡結構改變，老年人口以及肥胖、糖尿病、高血壓等慢性疾病增加，引發後續腎臟疾病也相對增加。
- (二) 國人不當用藥習慣，可能因藥物本身具有腎毒性，直接造成腎臟傷害；抑或可能因服用了宣稱可治療其疾病之藥品、藥草，而未接受正規管道妥善醫治，導致病情控制不佳，加速了糖尿病、高血壓所引發之腎病變。
- (三) 全民健保實施，保險制度完善，病患不需部分負擔，降低民眾接受透析醫療的門檻，故健保實施後，透析發生率與盛行率顯著增加。
- (四) 糖尿病及心血管疾病病人存活率提高及老化，慢性疾病長期存活病患增加，隨存活時間及罹病時間延長，併發腎病變的人數增加，而相對增加透析人口。
- (五) 透析醫療品質佳，此相當於透析病患可以活得更久，故使得末期腎臟病之盛行率高於其他國家。
- (六) 腎臟移植率低：因國情與法令不同，我國洗腎病患脫離率低，造成洗腎盛行率高。

腎臟是無聲的器官，多數的患者在初期並不會有明顯的症狀，但隨著腎臟功能的喪失、廢物的累積，成為尿毒症患者而需要長期洗腎，更可能會引發心血管疾病

而增加猝死的風險。所以預防勝於治療，若不想走向洗腎之路，定期健康檢查是必需的，早期發現問題，早期治療。

洗腎的腎友們如何輕鬆簡單吃？遵從以下五大原則，健康享受美麗人生。

原則一：熱量、蛋白質及脂肪攝取

1. 足夠熱量攝取：約30~35大卡/公斤/天，維持理想體重，避免體重逐漸下降進而降低抵抗力。
2. 足夠蛋白質攝取：透析患者在透析過程中會流失部分胺基酸及蛋白質，故蛋白質攝取量需要提高以防止營養不良發生。其中一半以上蛋白質需要來自高生物價值蛋白質(如：雞、豬、魚、肉、蛋及黃豆製品)。血液透析者1.2公克/公斤/天；腹膜透析者1.2~1.3公克/公斤/天。
3. 脂肪攝取：飽和脂肪酸攝取量需佔總熱量10%以下。

原則二：低磷攝取

過多的磷在血液中可能導致骨骼病變、皮膚搔癢、副甲狀腺功能亢進。除了於進餐時使用磷結合劑之外，應配合飲食控制，以維持正常血磷值。

含磷高食物(如下表)應避免食用

含酵母的食物	健素糖、酵母粉、及奶粉或鮮奶
奶製品	養樂多、優酪乳、乳酪、優格、冰淇淋等
全穀類	糙米、紅豆、綠豆、薏仁、蓮子、花豆、麥片等
堅果及乾豆類	花生、芝麻、杏仁、瓜子、蠶豆、腰果、開心果等
內臟類	雞肝、豬肝、豬心、雞胗等
其他食物	蛋黃、汽水、可樂

原則三：低鈉攝取

過多的鹽份會造成透析患者高血壓或水腫或增加口渴感，故應適量限制鹽份的攝取量。

1. 盡量食用新鮮食材，避免醃製食品(如：泡菜、梅干菜、酸菜、火腿、香腸、鹹蛋、皮蛋)、罐頭食品、加工製品。
2. 盡量減少其他含高鹽份的調味料，如：味精、烏醋、蕃茄醬、沙茶醬等，可使用白糖、白醋、檸檬、花椒、肉桂、蔥、薑、蒜等來增加食物風味。
3. 每日建議攝取2,000毫克/天，

原則四：低鉀攝取

鉀是維持細胞與組織功能的重要電解質之一，但若血鉀濃度過高，則會影響到全身肌肉組織，嚴重者可能導致心律不整等問題。

1. 避免使用低鈉鹽或薄鹽醬油，此類產品中的鉀取代鈉，容易造成鉀攝取太高，可用普通鹽、醬油調味即可。

2. 少食高鉀水果，如：美濃瓜、香蕉、草莓、蕃茄、奇異果、釋迦等。
3. 少食高鉀飲料，如：雞精、人蔘湯、蔬果汁、中草藥湯、茶、肉汁湯等。
4. 少食高鉀加工品，水果乾(如：葡萄乾、紅棗等)、蕃茄醬。
5. 高鉀的深綠色蔬菜可利用烹調前汆燙並丟棄湯汁後再料理，以降低其鉀含量。

原則五：水分攝取

1. 透析患者每日體重變化以不超過5%為原則。
2. 每日攝水量包含：飲水、藥水、湯汁、食物中水分、水果，血液透析者須以前一天的尿量再加上1,000毫升的水分來估算，可事先將今日飲水量盛裝好，小口飲用或製成小冰塊含口中。
3. 若感到口渴時可以漱口方式濕潤口腔，或以嚼口香糖或檸檬片等方式促進唾液分泌。

養身食譜DIY

醬汁鮭魚套餐

材 料：鮭魚2小片(100g)、綠花椰菜、南瓜、小黃瓜、彩椒、素魷魚。

醃 料：鹽適量、酒少許。

調味料：鹽適量、蒜末。

作 法：

1. 鮭魚片洗淨後，加入鹽、酒醃一下，放入蒸箱蒸熟即可。
2. 綠花椰菜洗淨，切成小朵，放入滾水中燙熟，撈起瀝乾備用；熱鍋，倒入適量沙拉油，放入蒜末爆香拌炒即可。
3. 南瓜洗淨後切大丁，灑上少許枸杞及鹽調味，放入蒸箱蒸熟即可。
4. 將小黃瓜切片與甜椒切角，加入少許素魷魚拌炒即可。

