

血液透析營養衛教單

營養問題是決定透析治療病人是否長期存活的關鍵。在透析治療下，病人仍需適當的飲食控制，才能減少廢物堆積及併發症。因此足夠的熱量、適當的蛋白質、低磷食物、低鉀食物的攝取及維持維生素、水份、鹽份的平衡是必須的。飲食的攝取須配合個人的身高體重、每月抽血報告、兩次透析間增加的體重、每天排尿量、每天運動量而定。病人的營養飲食包括：

一、蛋白攝取量的原則：

蛋白質是供應身體生長及修補的原料，蛋白質攝取量足夠的病人(血清白蛋白 $\geq 4.0\text{gm/dl}$)，其長期預後愈好。血液透析病人每日每公斤體重約需 $1.0-1.2\text{gm/kg}$ 的蛋白質，其中 $1/2-2/3$ 應來自高生理價值的蛋白質， $1/3$ 來自植物性蛋白質。植物性蛋白質屬於較差蛋白質，會產生較多含氮廢物，因此每日蛋白質攝取最好來自高生理價值的蛋白質，其餘的蛋白質由低生理價值提供。

高生理價值蛋白質	低生理價值蛋白質
牛奶、雞蛋、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚肉	白飯、麵、米粉、土司、饅頭、豆類、麵筋、堅果類製品

二、足夠的熱量攝取原則：

足夠的熱量攝取可以維持良好的營養狀況，防止因熱量供應不足而使體內組織蛋白質分解，增加含氮廢物產生。每日熱量需要量由個人體重及活動量而定，通常成人每天所攝取熱量的 $55-60\%$ 可來自醣類(米飯、麵條)， $20-25\%$ 來自脂肪，

10-15%來自蛋白質，每日每公斤標準體重至少需要 35-45 卡的熱量。以澱粉質食物為主食，可維持高醣類比例，每餐必須攝取某一定量。脂肪部份可使用植物油(不飽和油脂)有助於降低血中膽固醇及脂肪量，儘量避免使用飽和油脂(如豬油)。

三、每日水攝取量的原則：

雖然透析治療可以將堆積的水份清除，但不透析日的水份堆積對於心臟血管仍有很大的影響，因此應限制鹽份的攝取。每日水攝取量必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來做調整。

(一)水份每日攝取量約為每日尿量再加 500~800ml，兩次透析之間體重最好不要超過乾體重的 5%。

(二) 以非常稀薄的檸檬水或梅子水結成小冰塊，口渴時以其代替飲水。

(三) 嚼口香糖或不含糖份的硬糖，以保持口腔濕潤。

(四) 以冰水漱口，重覆幾次可助口腔濕潤。

(五) 用有刻度的小量杯喝水，確實知道飲水量，以免喝太多。

(六)含水份多的食物如：稀飯、水果、罐頭製品等含有大量水份，每天要注意不可以吃太多這類的食物。(水果有 90% 是水，如：西瓜，肉類有 60% 是水，醣類澱粉質也有 30% 是水)。

(七)吃太鹹會造成水份滯留體內，應避免含鈉高之食物；如食鹽、醬油、味精、鹹菜、醃肉、火腿、鹹蛋、乾酪、奶油、熟魚乾、海產食物。

四、電解質攝取量的原則：

- 鉀離子

(一)血鉀過高會引起心律不整及肌肉無力，嚴重的血鉀過高會使心跳停止，因此必須適當的限制含高鉀食物的攝取。

(二) 如何控制鉀離子的攝取？

1. 蔬菜和水果含有較高的鉀離子，需注意其攝取量。
2. 鉀離子很容易溶在水中，因此可將青菜水果切成小片後泡水 20 分鐘，或將青菜以大量的水燙過撈起後再油炒或油拌。
3. 水果應減量至每天兩個拳頭大小的份量
4. 您若食用瓜類、奇異果、草莓、榴槤、蕃茄、香蕉、枇杷、椰子、芭樂、柑橘類，這類水果含鉀量較高其食用量則應減少為每天一個拳頭大小。
5. 減少食用雞湯、高湯、燉品。
6. 避免食用濃縮的果菜汁及服用草藥。
7. 市售低鈉鹽或薄鹽醬油，常以鉀離子取代鈉離子，不要任意取用。
8. 嚴禁食用楊桃, 因楊桃含某種神經毒，腎功能不佳者食用易打嗝不停，嚴重者會發生意識不清，甚至死亡。
9. 養成每天排便習慣（因鉀離子一小部分由大便排出）。

- 磷

(一)、血磷過高會引起骨骼病變、皮膚搔癢。

(二)、通常含蛋白質高的食物，其含磷量都很高，必須適當的限制，且要記得服用磷結合劑，以減少磷在腸內的吸收。

哪些食物含較多的磷離子？

蛋類	雞蛋、鹹鴨蛋、蛋黃
海	海帶、龍蝦、蛤、紫菜、牡蠣
穀類	糙米、麥、小米、小米胚芽
肉類	牛肉、豬肉、羊肉、內臟【如肝、腎、心、胰臟】
豆類	豌豆、豆莢、扁豆、花生
堅果類	核桃、杏仁、腰果
其他	巧克力、可可、酵母、發粉、乾果、筍干、奶製品

五、礦物質攝取量的原則：

- 鈣

腎功能下降使腎臟合成維生素 D 減少，導致腸道吸收鈣不足，因此血鈣可能下降。

低血鈣會引起副甲狀腺亢進產生骨病變，長期透析病人常出現低血鈣，故要注意

鈣的攝取。

常見高鈣食物：

大骨、小魚乾、蝦米、吻子魚、筍菜、蕃薯葉、黃豆乾、豆腐、牛奶、雞肉、葡

筍、金針、海菜、香菇、蛤、雞蛋。

- 鐵

由於血液透析治療或定期抽血檢驗易造成血液流失，且使用紅血球生成素（EPO）更會消耗身體的鐵，所以鐵質食物攝取量需增加。含高鐵的食物有肝臟、蛋黃、瘦肉、鴨肉、魚鬆、海菜、髮菜、全麥、生蠔、豆乾、杏子、葡萄乾。

- 鋁

腎功能下降會使排泄鋁能力下降，因此比較容易有鋁的堆積，應避免食用高鋁食物並謹慎服用含鋁藥物。鋁的堆積可能會造成貧血、骨病變及透析性痴呆症。含高鋁的食物有茶葉、乳酪、泡菜、發糕等，另外應避免使用鋁製容器煮食。

六、維生素攝取量的原則：

在透析過程中會損失一些水溶性維生素。且因限制鉀的攝取而減少生食水果蔬菜，可能造成維生素B群不夠，因此醫囑會適時補充這些維生素。至於維生素D雖然在尿毒症病人有不足，但是否服用活性維生素D應由醫師來判斷。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161