

血液透析病人高血脂症

血脂肪通常包括有膽固醇與三酸甘油脂（俗稱中性脂肪），膽固醇又分為高密度、低密度、極低密度膽固醇及乳糜粒，高密度膽固醇又稱為好的膽固醇，它可預防心血管、腦血管疾病，其餘的又稱為壞的膽固醇，它會引起在血管的沉積，導致血管硬化狹窄，故當血中的極低密度膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

一、成人血膽固醇及三酸甘油脂濃度：

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200mg/dl	200-239mg/dl	≥240mg/dl
極低密度脂蛋白膽固醇 (禁食12小時)	<130mg/dl	130-159mg/dl	≥160mg/dl
三酸甘油脂(禁食12小時)	<200mg/dl	200-400mg/dl	>400mg/dl

二、高膽固醇血症的飲食原則：

1. 維持理想體重。
2. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
3. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

4. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、卵等。

若血膽固醇過高，則每週以攝取不超過2-3個蛋黃為原則。

5. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。

6. 適當調整生活型態：如戒菸、運動及壓力調適、儘量少喝酒。

三、高三酸甘油脂的飲食原則：


血中三酸甘油脂的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食12小時後，血中三酸甘油脂的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油脂血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。

2. 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。

3. 可多攝取富含 Omega-3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。

4. 不宜飲酒。

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