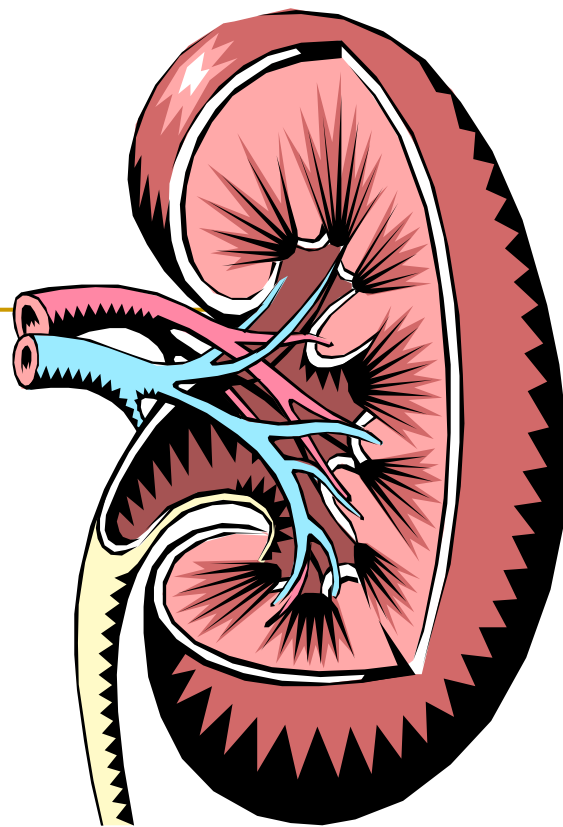


腎臟病患之飲食注意事項

大林慈濟醫院
張雅芳營養師



如何評估腎臟損壞的程度？

- 肌酸酐(Creatinine):
 - 通常腎功能受損，肌酸酐數值會升高
 - 尿素氮(BUN):
 - 腎功能受損時，血中尿素氮上升，這是由於食物中蛋白質代謝產生的含氮廢物，無法有效排出
-

- 蛋白尿

- 尿液中大量流失蛋白質（每天至少3公克以上），主要由於腎絲球受損，造成蛋白質自尿液中流失，使病人發生嚴重的蛋白質營養不良，身體組織耗損且抵抗力減弱。

飲食目的

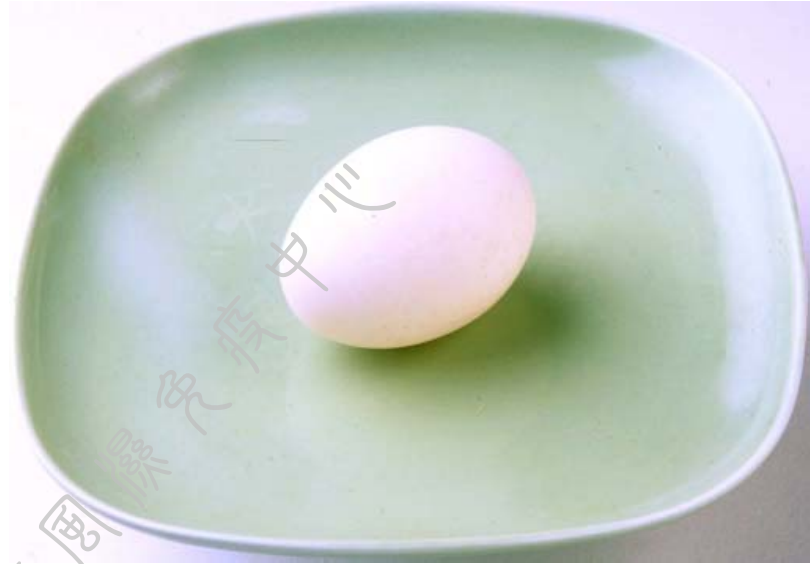
- 腎臟發生病變時，無法將蛋白質代謝後所產生的含氮廢物排出，以致於過多含氮廢物堆積在血中，引起中毒的現象(如尿毒症)
 - 嚴重時尿液排泄減少，使得過多的鈉離子及鉀離子也無法靠腎臟排出體外。
 - 因此減少代謝廢物的堆積及供給必需的營養素是腎衰竭飲食治療的主要目的。
-

飲食很重要，該怎麼吃呢？



認識食物中蛋白質含量

食物種類	份量	蛋白質 (公克)	熱量 (大卡)	舉 例
奶類	240毫升	8	150	奶粉35公克或4湯匙
肉魚蛋類 (生重)	1份	7	75	豬、牛、羊、魚肉 35公克(約1兩重)， 蛋1個
豆製品	1份	7	75	豆腐4小格、 五香豆干2片
主食類	1碗	8	280	粥2碗、麵2碗、 饅頭1個



適度的控制蛋白質的攝取

- 蛋白質來源以優質蛋白質為主
- **50~75%**來自高生物價之動物性蛋白質，如：雞、鴨、魚、豬、牛、羊等肉類、蛋、牛奶



下列屬低生物價蛋白質，避免食用

- 麵筋、麵腸、烤麩等麵製品
- 青豆仁、毛豆、綠豆、紅豆、蠶豆等及其製品
- 花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等堅果



磷離子

- 過多的磷在血液中可導致骨骼病變，對於早期腎功能不全者，早期限制飲食中磷含量，可以減緩腎功能的衰竭，飲食亦要避免攝取高磷食物。



磷含量高的食物

類別	食物
堅果類	花生、瓜子、松子、核桃、腰果、栗子、桂圓
全穀類	糙米、胚芽米、全麥麵包、酵母、健素糖、麥片
飲料	可樂、汽水、養樂多
乳製品	牛奶、羊奶、乳酪、優酪乳
濃湯	肉汁、濃湯、雞精、濃茶
蛋、肉類	動物內臟、蛋黃、魚、火腿

含鹽(鈉離子)量高的食物：

- 病人大部分有某種程度的水腫
- 加上使用類固醇控制病情，會造成鹽份及水份蓄積體內
- 嚴重水腫時應降至**3-4**公克，約為正常用鹽量的**1/3**，恢復期則可略為提高



含鈉量高的食物

調味料	醃製	加工及罐頭食品
鹽	榨菜	罐頭食品
醬油	酸菜	火腿
味精	梅干菜	香腸
味噌	筍乾	醃燻食品
沙茶	蘿蔔乾	雞精
辣椒醬	泡菜	牛肉精
烏醋		
蕃茄醬		
豆瓣醬		



含鈉量高，儘量避免選用：

- 奶類：乳酪
- 肉魚蛋類：各式醃製加工肉品，如：火腿、香腸、肉鬆、鹹蛋等
- 豆類：豆腐乳、加味豆干



- 主食類：蘇打餅乾、油麵、麵線、速食麵等
- 蔬菜類：醃製蔬菜如泡菜、榨菜、梅干菜、雪裡紅、蘿蔔干、酸菜等
- 水果類：各式蜜餞、脫水水果、蕃茄汁等



- 調味品：沙茶醬、辣椒醬、蠔油、蒜鹽、味噌、味素、胡椒鹽等
- 其他：雞精、海苔醬、洋芋片、米果、運動飲料等



少鹽小秘方

- 烹調時可改用：白糖、白醋、酒、檸檬汁、蔥、薑、蒜、五香、花椒、香菜、肉桂等來增加食物風味及可口性



鉀離子

- 腎衰竭會減少排泄鉀離子的能力，但只要腎臟病人排尿至少1000毫升以上通常較不會產生高鉀血症，但是如果病人有高血鉀症時，就須限制飲食中的鉀離子。
 - 血鉀高會造成腹瀉、噁心、虛弱、呼吸困難、手腳趾麻木或刺痛
-

鉀離子的來源

- 鉀離子普遍存在各種食物中，食物經烹煮後，鉀離子會溶解於湯汁中，故少食湯汁可以減少鉀的攝取
 - 蔬菜切小片以熱水燙過，湯汁丟棄後再烹調菜片食用
 - 市售低鈉、薄鹽醬油或低鈉鹽、健康鹽、低鹽大部份都以鉀取代其中的鈉，不宜任意使用
-

高鉀食物

主食	蔬菜類	水果	零食飲料	湯汁
地瓜	紫菜	香蕉	可可	肉湯
馬鈴薯	木耳	桃子	咖啡	菜湯
	蕃茄	芭樂	茶	牛肉精
	空心菜	哈密瓜	運動飲料	人蔘精
	菠菜	龍眼	梅子汁	
	莧菜	奇異果	巧克力	
	紅鳳菜	釋迦	乾燥水果	
			堅果類	

注意每天水分攝取量

- 每天宜注意體重變化，體重快速的增加，往往代表體內水份積留，而造成水腫現象，此時除了限鈉離子外，尚需控制水份攝取。



體內水份過多

- 會導致呼吸急促、高血壓、充血性心臟衰竭及肺積水，腎衰竭者尤需注意每日體重勿增減太多

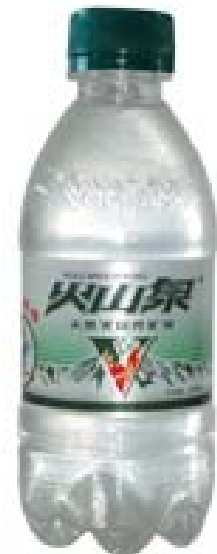


尿液的評估

- 一般無水腫現象，則今日水分攝取量 (包括食物、點滴及藥水) = 昨日尿量 +500c.c.。
- 若是有水腫的現象，則今日攝入水量 = 昨日尿量，以減少水分蓄積量，直到水腫現象改善。

生活小秘方

- 每日水份攝取量以每日排尿量 + 500c.c 水份為標準
- 配合低鈉飲食，不要吃太鹹的東西，否則會口乾一直想喝水
- 避免喝過多湯汁、飲料、稀飯



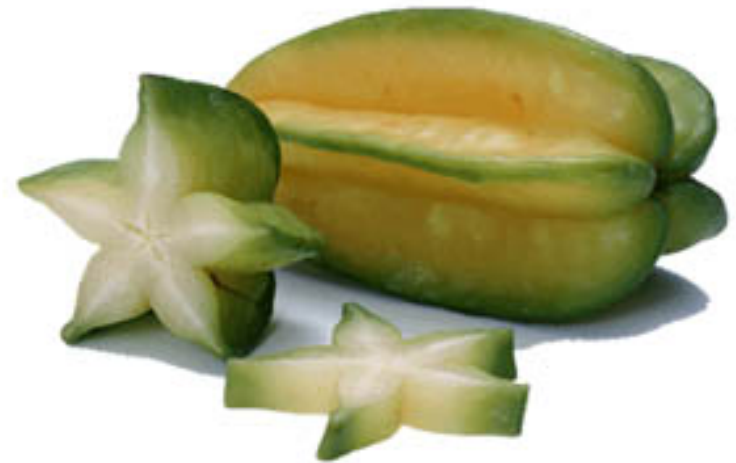
解渴小偏方

- 在飲水量受限的情形下，宜以小冰塊代替開水，病人較有滿足感，且節省飲水量。
- 可使用檸檬汁、口香糖或酸梅以刺激唾液分泌，減少口渴感。



食物有禁忌嗎？

- 「楊桃」中有種神經毒物質，腎臟病患者無法將此毒素排出，因此會造成神經系統障礙，輕者會有打嗝現象，重者則有意識不清及肢體麻木等症狀：故**不建議食用**



中藥的迷思

- 有多種中藥被報告與腎功能傷害有所關聯，這其中包含了：硃砂、雷公藤、馬兜鈴、廣防己、關木通、青木香、春木香、天仙藤等藥物
 - 許多中藥像樣木賊(通血路、利尿)、浮萍(止癢、消渴、風溼)、金錢草、牛膝、澤瀉的療效都與腎病有關，但最好不要使用
-

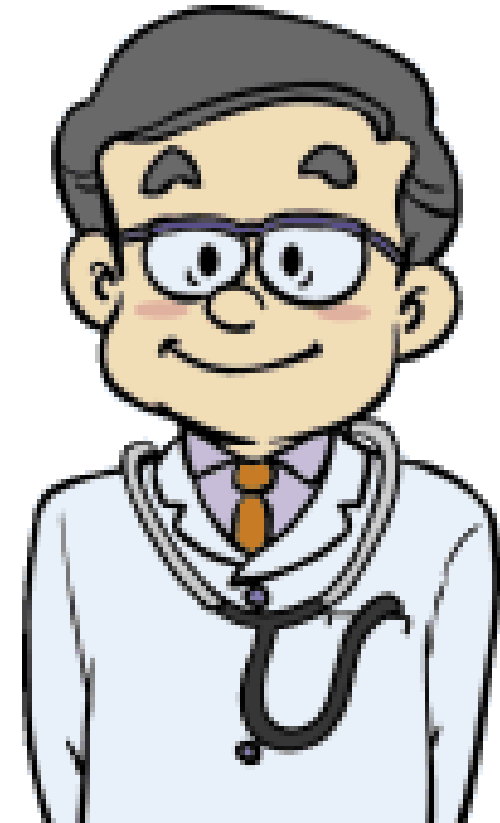
雞精與雞湯的迷思



慈濟大學醫院過敏免疫科

雞精製作的過程

- 一般的雞精是以全雞連骨帶肉，經過長時間的燉煮所熬出的濃稠湯汁，經過離心方式處理，除去了多餘的油脂和膽固醇，再經過濃縮，製成一般市售的罐裝雞精。



雞精與雞湯營養比較

- 雞湯：大都是用香菇、紅蘿蔔...等食材一起熬煮，喝湯時若連同雞肉一起食用，才能攝取到蛋白質、維生素和礦物質。
 - 雞精：是經過濃縮製成的，濃度是一般雞湯的**3-4**倍，所以雞精中的成分含量比一般雞湯高，如普林、鈉、鉀、磷、...等，所以對於需要限制這些成分攝取的腎臟疾病、痛風、高血壓...等疾病的患者，食用時就需特別注意了！
-

雞精營養成份

- 每罐70公克雞精中約含
 - 60毫克鈉
 - 155毫克鉀
 - 52毫克磷
- 約等於1兩肉類的蛋白質



慈濟大學醫院過敏免疫中心

健康營養補給來源

- 一罐雞精的熱量約**25**卡左右，對於需要增加熱量及蛋白質攝取的人，想利用雞精來補充營養，效果可能會讓你失望。
 - 因為沒有充足的熱量，蛋白質是無法被身體利用，作為建造修補組織的用途，反而變成熱量，無法達到補充蛋白質的效果。
-

Thank you ~ ~



嘉濟大學國際學術中心