



## 腎友飲食須掌握三好

作者：衛生福利部桃園醫院血液透析室護理長---姚美惠

每年冬季病房常入住許多的腎友，因天冷進補亦或是天冷嘴饞而致腎友吃了過多亦或是不當的飲食，進而造成皮膚搔癢、噁心嘔吐、呼吸不順暢、下肢或全身水腫而入院。



營養師告訴腎友飲食須掌握三好就可避免身體不適，腎臟病患飲食不可不知道的事以下為您介紹：

### 一、 好為吃的飽：

勿飢餓、勿禁食、勿以為吃的少就能健康，要健康就必須吃的飽，因熱量是身體所須之動能如未進食足夠的熱量極易造成疲倦、全身無力、頭暈等問題，熱量不足也會使身體逐漸消瘦，抵抗力也會變差，甚至產生更多毒素。

### 二、 好為吃的好：

慎選好的蛋白質以避免造成身體之負擔如雞肉、豬肉、魚肉、牛奶及蛋等為好的蛋白質；麵筋、麵腸、花生、薏仁、紅豆、綠豆等食品則為利用率低的蛋白質。透析過程中易流失蛋白質故應提高好的蛋白質攝取。

### 三、 好為吃的巧：

係指飲食要均衡勿偏袒某一類食物以防高血鉀、高血磷、高血鈉及過多的水分。避免高血鉀可少食肉湯、菜湯，烹調時先川燙青菜再快炒，避免多吃香蕉、番石榴、奇異果還有應減少茶、咖啡、可可、梅子汁等飲料；避免高血磷應減少食用過多的乳製品、動物的內臟與堅果。如牛奶、乳酪、蛋黃、火腿、瓜子、桂圓等；避免過多的水分首要勿吃太鹹，每日水分攝取以每日排尿量加 500cc 水分為標準。

**飲食三好，健康快樂沒煩惱。**