



腎病患者不可不知的保命關鍵

作者:本文摘自大家健康雜誌

腎病患者生活中哪些地雷不能踩？

每天能喝多少水？哪些水果該忌口？能不能染髮？

且看專家說分明：

剛罹患慢性腎炎的慶驩到營養諮詢門診，苦惱地對營養師說：「我的鹽分與蛋白質攝取到底該怎麼控制？要遵照低蛋白飲食法嗎？我最喜歡的香蕉真的不能吃嗎？」不少腎臟病友也和慶驩一樣，對飲食的選擇感到煩心。以下集結腎病患者常感疑惑的 8 個問題，由中國醫藥大學附設醫院中醫內科主任楊中賢及振興復健醫院中心營養治療科營養師林孟瑜解答，讓你輕鬆照顧自己，不慌張！

Q1 每日需控制水分攝取？

正解》不是每一種腎臟病患者都要限制水分。

水分是以液體的水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、果汁來共同計算，如果因嘔吐、腹瀉流失水分，應一併記錄水分排出量。水分是以液體的水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、果汁來共同計算，如果因嘔吐、腹瀉流失水分，應一併記錄水分排出量。腎結石患者不能限制飲水量，需大量攝取水分，目的是減少病人尿液中礦物質鹽的濃度，以協助結石排出。正常人的建議水量為 30 cc×體重（公斤），腎結石患者可以根據體重再增加cc數，每日可提高到 2,500 cc。慢性腎衰竭病患如果每日尿量小於 500 毫升或有水腫現象，每天攝取的水分是以病患前一天 24 小時的尿量加上 500~700 cc水分估計。洗腎患者的水分攝取因透析方式不同而有所限制，每日水分的需求也不盡相同，每日水分以 750~1000 毫升來攝取，水分的攝取務必要和醫師進行討論。

Q2 鹽分攝取有一定的量？

正解》不僅腎病患者須控制，現代人飲食皆少鹽為宜。

腎結石患者不是不能吃鹽，而是要適量；但現代人鹽分攝取量普遍過高，仍須以低鹽飲食為主。至於慢性腎炎、洗腎病患的鹽分攝取，就需要嚴格限制，每日以 5 公克為上限，前者少吃鹽分的作用是避免腎臟功能迅速惡化，後者則是不讓水分滯留體內。

Q3 一定要低蛋白飲食？

正解》低蛋白飲食的腎臟病患者，以慢性腎臟炎為主。

楊中賢醫師表示，低蛋白飲食是要減少尿毒產生，但不是不吃肉、魚、蛋，而是每天攝取的總蛋白質量要減少，以免造成腎臟負擔。限制飲食治療對於腎臟病患者非常重要，必須考量腎臟的負擔，又必須兼顧身體營養，因此飲食的質與量都得多費心思，考量再三。正常人每天蛋白質的攝取量，每公斤約在 1 公克，而慢性腎臟炎患者的蛋白質攝取量，需視病況調整在每公斤約在 0.6~0.8 公克。因攝取過多的蛋白質，會使蛋白質代謝後的尿素氮等廢物無法完全排出體外，累積過多時，會引起倦怠、頭暈、無力、噁心、厭食、嗜睡、貧血、搔癢等症狀。由於蛋白質是維持生理機能重要的營養素，一旦總量降低，易發生營養不良的情形，所以要攝取的蛋白質來源必須含有 8 種必需胺基酸，像雞、鴨、豬、牛、魚、蛋、黃豆都是高生理價值的蛋白質，至於低生理價值的米、麵、綠豆、紅豆、毛豆、花生、堅果類、麵筋製品等食物，不要多吃，量要限制。至於乳製品，因含磷量高，如果患者血液中的磷偏高時，就要避免食用。洗腎患者則不需要限制蛋白質食物，洗腎過程中會造成蛋白質流失，蛋白質需要量會比洗腎前高。不論何種洗腎方式，記得要調整飲食習慣，若持續低蛋白飲食易造成營養不良，應遵照醫生指示飲食。至於腎結石患者，不需嚴格限制蛋白質食物，但需針對結石形成的原因限制不同食物的攝取，若為尿酸結石，就要減少食用高普林食物，如海產類的蝦、干貝、牡蠣、蚌蛤、內臟類、肉汁、胚芽等；若為草酸結石，要避免吃含有高草酸的菠菜、甜菜、蘆筍、杏仁、巧克力、茶、可可等食物。

Q4 哪些水果該忌口？

正解》高鉀水果應避免攝取。

香蕉是高鉀水果，會使血液中的鉀離子升高，降低尿量，提升酸血症、感染的機率，所以要避免食用。不只是香蕉要少吃，其他鉀含量高的水果，如哈密瓜、芭樂、香吉士、橘子、釋迦、番茄都要避免。至於低鉀的蘋果、梨子、鳳梨、西瓜、蓮霧就可以適量攝取，最好每天更換不一樣的新鮮水果，降低可能的風險。就中醫角度，西瓜、哈密瓜和梨子屬於冷性水果，一定要避免，因為若腎臟病患者屬虛寒體質，再食用冷性的水果，會讓病情惡化。另外，楊桃含有類似神經毒素的物質，腎臟功能不好的人吃了，會有打嗝、嘔吐，甚至昏迷症狀，不宜食用。大部分的蔬菜含高鉀離子，但用熱水燙過後，鉀會流失到湯中，去除菜湯，再拌或再炒即可減少鉀的攝取，只要每天更換不一樣的蔬菜，改變烹調方式，就能攝取到蔬菜的營養。至於精力湯是生冷飲品，鉀離子含量較高，應少喝。

※完整內容請看大家健康雜誌實體版 2011 年 10 月號