



腎友營養照護與心理支持

林口長庚 翁淑滿

慢性腎病在發病初期因為沒有明顯的症狀，所以很容易被忽略，隨著腎臟病程的進展更凸顯營養的重要性。營養治療的目的即是降低尿毒素的產生，減少體內代謝異常，並藉由良好的營養狀況來延緩或阻止腎功能繼續惡化，進而維持良好的生活品質。那該怎麼吃才是正確呢？以下針對腎病飲食提供營養觀念與技巧。

一、蛋白質

根據 AJKD(1990)學者強調:血液透析病人血中白蛋白之影響：當白蛋白低於 2.5g/dL 以下，其死亡率是白蛋白 4.5g/dL 的 18 倍；而腹膜透析也有同樣的報告，CANUSA(1996)研究指出：當血中白蛋白降低 1g/dL，其死亡率下降 6%，住院率下降 5%，技術失敗率下降 5%。Teehan 等學者亦報告：白蛋白若小於 3.5g/dL，其存活率亦降低。因此，白蛋白在營養照護上佔有舉足輕重的角色。而所謂高生理價蛋白質定義是指食物中含有足量的必需胺基酸，主要食物來源為蛋、奶、肉、魚、大豆蛋白，建議其中 60%來自高生理價蛋白質。若您是純素者建議改為蛋奶素，那蛋白質攝取的品質會較為完整。

二、熱量

提供足夠熱量確保體組織蛋白質免於分解，藉由足夠的熱量提供生理代謝需要。建議可攝取純糖如：白糖、冰糖、果糖、蜂蜜，並可選好油、用對油如：橄欖油、芥菜籽油、花生油。

三、磷

血磷過高會刺激副甲狀腺激素分泌及副甲狀腺細胞增生，副甲狀腺激素作用於骨骼組織，促使骨骼中鈣游離至血液中，長久下來引起腎骨病變，因此，控制血磷可以預防腎骨病變、副甲狀腺腫大及皮膚搔癢等症狀。含磷高的食物有乳製品、乾豆類、全穀類、內臟類、堅果類及可樂、汽水、肉鬆、卵磷脂等食物，建議避免食用，由於蛋白質含量高的食物，通常磷含量也高，故應選擇磷/蛋白質含量比值小於 15 為佳。

四、鉀

鉀離子普遍存在於各類青菜中，由於鉀離子易溶於水，因此血液透析者烹調技巧為先燙過再油炒或油拌，腹膜透析者則可免，但皆需避免直接生吃。鉀過高將造成全身無力、倦怠、心律不整，嚴重者會致命。高鉀食物有雞精、濃茶、咖啡、精力湯、果乾、低鈉鹽及深綠色青菜。

五、鈉

若有水腫、高血壓者應適量限制鈉的攝取，建議每日低於 2300 毫克(1 公克鹽=400 毫克鈉)。高鈉食物有醃製品、加工製品及蕃茄醬、豆瓣醬、沙茶醬等調味料，宜避免食用。為增進食物美味，可利用食物原味烹調，如蔥、薑、蒜、檸檬汁、九層塔、洋蔥等，以增加食物風味及促進食慾。

六、水份

隨著腎功能逐漸衰退，水份不易排出導致水腫現象。當出現少尿或水腫時，水份的攝取建議以前一天的尿量加上 500~700 cc 來估計，若體重超出預估則少喝，若有腹瀉、發燒、流汗則應視情況增加飲水量。飲水小技巧：將一日可喝的水以固定容器裝好，平均分配於一天內飲用，儘量少喝湯(菜湯、麵湯)，亦可部份開水混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含於口中慢慢溶化，且記得少吃醃製品及加工製品，如此方能降低身體積水的風險。

所以建議依飲食原則採少量多餐、多元選擇食物、變換烹調技巧、增加食物風味，必要時可以補充市售營養品。藉由選擇適量的蛋白質、足夠的熱量、適當的油脂及鉀、鈉離子與水份控制，找到一條最適合維護自己健康的路。

<<愛的小叮嚀>>

壓力是因為生理、心理或環境的改變而產生的反應，伴隨著疾病發生及治療過程出現，進而對生活品質或治療結果產生影響。針對腎友常見疲勞、睡眠困難、手腳麻木感等壓力源，除了借助醫療外，調適改變「心」的態度，方能改變治療成效，期待每位腎友皆找到解除壓力的「心」方法。

每個人的生命中，都有一個看不見的水桶。這個水桶有時候是滿滿的，有時候是空空的，完全看個人的情況而定。當我們愉悅時，我們的水桶是滿的；當我們沮喪時，我們的水桶是空的，水桶就是正向與負向的隱喻。水桶是個隱喻，也是生存的哲學，更是人生的崇高智慧。在生命中，如果我們的思維是負向的，所衍生出的結果也是負向。反之，如果我們的思維是正向的，那所得到的果實也是正向的，這就是正向思維的力量。正向思維擁有很強大的影響力和吸引力，它影響我們的人際關係、生產效率、健康之道，故應該隨時注意自己的水桶，不論現在的情況有多糟，只要秉持正向概念，將會有充滿希望的未來。

提供延伸閱讀:書名：《你的水桶有多滿？How Full Is Your Bucket？》商業週刊出版社