



腎，營養重要，也要「腎」選食物

聯新國際醫療壠新醫院 腎臟科主任 林盈光

最近有位腎友因肺炎住院，出院前，家屬熬了十全補品要給他補補身體，他喝了兩碗湯然後又吃了兩顆橘子，半小時感到胸悶然後便失去意識，聰明的您有想到發生了什麼事情？原來是血鉀過高引發心室顫動，所幸是發生在病房搶救得宜，經過三分鐘急救及心臟電擊後便恢復心跳與意識。此外透析病人的營養狀態與存活率及罹病率有密切相關，而長期透析病人容易發生蛋白質、熱量不足的營養問題，因此，適當的飲食與營養的充足是非常重要的。

養身補藥湯頭與水果鉀含量高

中藥湯裡的中藥食材屬於植物類，而植物均含有鉀離子，熬煮出來的中藥湯雖然為補品精華之處，但裡頭所含的鉀離子甚高，因此使用中藥燉湯的病友要非常小心的監測鉀離子量。而高血鉀是易造成心跳紊亂甚至引發致死性心律不整，因此不建議使用中藥燉品做養身與營養補充。

柳丁和橘子都是冬天盛產之水果，其含鉀量高，但其所含的維他命 C 與纖維含量都很豐富，因此這些水果並非都不能吃但一定要適量。一天應該要攝取兩份水果時(一份約為一個女性拳頭大小的蘋果或柳丁，或半顆泰國芭樂)，高鉀的水果至多只能佔一份，而且不要喝果汁，因為一杯 200c.c 的柳丁汁至少就需要四顆柳丁才能榨出新鮮果汁，而四顆柳丁早已過量，平常血鉀就偏高之腎友千萬要小心。其他高鉀水果如草莓、哈密瓜在攝取時也要特別小心。

精力湯高磷又高鉀

精力湯的食材為腰果、核桃、杏仁、卵磷脂、小麥胚芽及啤酒酵母粉(高磷食物)，加上生鮮蔬菜(未經水煮去鉀)、水果直接打成汁(高鉀食物)，所以精力湯為一種高磷高鉀的食物，透析病患應避免使用。

禁用低鈉鹽或低鹽醬油代替一般精緻鹽或醬油

所謂低鈉鹽或低鹽醬油，其低鈉的成分就是以鉀來代替，也就是「鈉低鉀高」，故低鈉鹽和低鹽醬油都是屬於高鉀食物，特別是血液透析病患常有高鉀血症的現象，故不宜當作一般的調味料。在低鹽的烹調上，仍應以一般精緻鹽作調味，但要減低鹽的用量，且不使用味精，另外要注意一些調鮮劑（如雞湯粉（塊）、烹大師）的使用，因為其鈉含量高需注意攝取量。

熱量攝取足夠，才有益於健康狀態的維持

營養不良、慢性發炎感染、與動脈硬化彼此互為惡性循環因子(MIA syndrome)。營養不良造成抵抗力下降，減低身體抗氧化的能力，增加發炎感染的機會；而慢性感染又會使病患胃口更加不好。因此透析患者的營養不良應該被列為第一優先的改善目標。

白蛋白偏低，是不是只要吃魚、肉、豆、蛋類的食物作蛋白質的補充就可以增加白蛋白？白蛋白可以說是代表身體營養狀況的指標，攝取足夠蛋白質的食物可以讓體內白蛋白足夠外，更重要的是還要攝取足夠的熱量，才能讓我們所攝取的蛋白質不會被用來做為能量的使用。而足夠的熱量可以來自於主食類和油脂類的攝取，而透析病人的飲食建議，熱量攝取須達到每天 30-35 大卡/公斤體重/天。再次要提醒腎友，除攝取足夠蛋白質外，更重要的是還要攝取足夠的熱量。

蛋白質建議攝取量以 60 公斤的人舉例，每日蛋白質建議攝取量為 1.2 克/公斤體重/天(其中 50% 為高生理價的蛋白質)，計算後蛋白質需要量約 70 克左右，相當於 5-6 份肉類(魚肉豆蛋類 1 份=嫩豆腐 1/2 盒=棒棒腿 1/2 隻=雞蛋 1 粒=3 根手指大小瘦肉=2 湯匙瘦肉)。高生理價之蛋白質來源為奶類、魚、肉、雞蛋以及黃豆類。而以上高生理價的食物中都含有相當量的磷，因此還要搭配適量的降磷藥，免得營養是改善了，血磷也變高了。