



腹膜透析飲食

敏盛綜合醫院營養室主任 劉香蘭營養師

腹膜透析飲食的限制較少，但還是會常發生營養不良的狀況，主要的原因是腹膜透析持續性的流失蛋白質(約 1-1.5 個雞蛋蛋白質)及維生素，藥水的因素常讓人有脹滿感，糖水影響了食慾，尿毒症本身除了讓人厭食外，三大營養素的代謝也跟著異常，這些多重因素讓人陷入營養不良的高風險，如果意外有了導管出口的感染或腹膜炎那就更容易營養不良了。所以攝取優質又充足的蛋白質對腹膜透析患者是營養照護的第一要務；如何選用優質的蛋白及充足了量呢?蛋白質的選用要遵守下列原則：

1. 選用高生理價的蛋白質如雞、魚、豆製品、低脂紅肉(里肌肉、腱子肉)、低脂或脫脂奶類等。
2. 避免生物利用率低的蛋白質如：豆類、薏仁、綠豆、紅豆、毛豆、碗豆、麵筋類、堅果類(花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁)等。
3. 那該吃多少呢?建議量為每天每公斤體重 1.2-1.5 公克舉例:60 公斤體重每天需 72—90 公克約需吃 7-9 兩豆魚肉蛋類、1 杯脫脂牛奶
4. 若是食量不佳可選用高蛋白的點心如：豆花(不加花生、綠豆等)、鮮奶酪、脫脂奶、蒸蛋、布丁等，如果無法準備或不方便時可善用洗腎專用腎臟病商業配方。

由於高蛋白的飲食常伴隨這高磷的攝取所以要配合鈣片的服用;最佳方式可將鈣片剝成 4 小瓣，吃幾口就配 1 小瓣，既不影響口味又有結合磷的效果。

在選用點心或餐點時要特別小心磷高蛋白質不佳的選擇如：紅綠豆湯、蓮子湯、四神湯、花生湯、奶茶、胚芽奶茶、芝麻(紅豆、花生)湯圓、芝麻糊、三合一麥片、焗烤點心等，徒增熱量且高磷的負擔。

鉀是腹膜透析容易缺乏,所以平日的蔬菜水果不能少至少吃 3-5 份蔬菜及 2 份水果，不建議喝肉湯、雞精來補鉀，這樣容易多攝取了水分，營養素又低的食物。

連續腹膜透析的飲食,請遵守『四不一沒有』：

- 「不多喝水」多餘的水常須調整腹膜透析液的濃度，除了影響食慾更容易影響腹膜透析功能的壽命，一定要謹慎對待。
- 「不吃高磷食物」，避免骨病變的發生。
- 「不少吃蛋白質」，讓你補充流失的蛋白質兼顧營養及免疫力。
- 「不少吃含鉀食品」，避免低鉀引起的症狀。
- 「一沒有」是「沒有少換藥水」

除此多運動，可以調節透析液的熱量，避免肥胖及影響食慾，亦可增加肌耐力及心肺功能呦！