



吃出健康、享受生活——

透析患者的營養小撇步

衛服部桃園醫院副護理長:連麗芬

春節是屬於歡樂團圓的美食日子：拜年、聚餐、全家出遊享受美食…而洗腎的腎友往往在年節過後出現：水分過重/呼吸喘、高血鉀/心律不整、高血磷/皮膚搔癢、鈣磷不平衡……..等問題出現；腎友有許多飲食上的限制，究竟該如何吃，才能吃的快樂又健康？以下 Q&A 解除腎友之疑惑 ???

Q1 營養不良該怎麼辦?

A1：**不敢吃**：飲食過度不當、飲食制限禁忌；**不想吃**：尿毒造成厭食、嘔吐；**不能吃**：潛在疾病影響、(腸阻塞)、便秘、牙齒不好進食困難等。

A2：補充熱量小技巧 1.咀嚼力差：改善食物質地及製備方法；2.飲食吃膩：烹調多變化、飲食種類多變化；3.腸胃不適：避免油膩(胃排空差)、粗糙不易消化的食物；4.噁心嘔吐：找出最佳進食時間；5.味覺改變：天然料薑絲具有開胃降低噁心感的效果，；6.食慾不振：適當調味(正常鹹度)，少量多餐，選擇高營養密度食物。

Q2.如何改善血清白蛋白?

A1：建議攝取高生理價值之蛋白質如：動物性-魚、豬、雞、牛…；黃豆及其製品；蛋類-蛋黃適度攝取；奶類-磷、鉀、水分含量高，需適量攝取

Q3 為什麼要限制磷？ 該如何控制？

A1：腎衰竭會使磷酸鹽滯留、血鈣下降，副甲狀腺素於是促進骨骼中的鈣質游離至血中，最後造成副甲狀腺機能亢進，骨骼 病變、骨痛，因此有限制磷的必要。腎受損，排磷效率趕不上食物吃進來的磷含量，造成血磷上升，原因為每天吃進來的食物含磷約(800mg~1400mg)而腎臟功能受損 磷排除能力降低；但洗腎無法完全將磷洗掉；高蛋白食物含磷量高；磷吸收率約 50-60%；血磷高的常見原因,通常是**未正確使用磷結合劑**。**磷結合劑的使用技巧**：進餐食時一起吃；依蛋白質攝取量分配(蔬菜、水果不用考慮)含正餐及點心。鈣片磨粉及咀嚼效果最好，用餐開始到結束都要有磷結合劑。

A2：血磷如何控制：**飲食控制**（低磷飲食 每天都要遵守）+**降磷劑**（磷結合劑）+充足透析

A3：高磷食物要避免：全穀類：五穀、薏仁、紅豆、綠豆；乳製品：鮮奶、優格、養樂多、起司、冰淇淋；蛋、肉類：蛋黃、動物內臟；堅果：花生、瓜子、核桃、杏仁果、開心果；其他：火鍋湯、雞精、肉汁

A4：降磷劑（磷結合劑）+充足透析（規則透析）

磷結合劑比較表如下：

	碳酸鈣	醋酸鈣	鋁片	福斯利諾 Fosrenol	磷能解 Renagel
每顆單價	健保給付	健保給付	健保給付	自費 150 元	自費 35 元
劑量	500 毫克	667 毫克	233 毫克	750 毫克	800 毫克
每餐顆數	3~5 顆	3~5 顆	1~2 顆	1 顆	約 1~3 顆
特性	有水果甜味，需咬碎與食物混合	與磷結合較碳酸鈣強	與磷結合力強，需咬碎與食物混合	不含鈣、鋁磷結合率高	不含鈣、金屬、也不被人體吸收，也可降低膽固醇、減少死亡率
副作用	容易高血鈣、鈣沈澱、器官和組織鈣化	容易高血鈣、鈣沈澱、器官和組織鈣化	長期使用容易鋁中毒、腦部認知功能受損	副作用低、會有輕微腹脹。長期服用安全性尚未確立。	副作用低，大多為腸胃不適，但低血磷、腸阻塞者不適合

Q4 高鉀食物可以吃嗎?

A：鉀離子普遍存於各類食物中，對於尿毒症患者卻是個極易困擾的問題，要杜絕高血鉀又要兼顧營養，矯枉過正的後果卻是營養不良，這時要如何選擇適當的食材，拿捏最適當的份量及烹調方式，這才是一門大學問；在飲食方面預防的方法有下列幾種：

1. 蔬菜中的鉀離子較易溶於水中，烹調前蔬菜需先以滾水川燙三至五分鐘，再用油炒或油拌等自己喜愛的料理方式。
2. 避免食用精力湯、果汁、小麥草汁、生菜及生魚片。
3. 火鍋湯為多種食物之下的濃縮湯汁，鉀的含量相當的高，故血液透析患者應切記勿喝火鍋湯。
4. 不喝濃縮的湯汁，如：菜湯、高湯、雞精、人參精、及用肉湯拌飯。
5. 避免攝取鉀離子含量較高的水果

Q5 很想喝水該怎麼辦?

A：提供個別性衛教指導措施，以開水潤唇，含冰塊、漱口、喝檸檬水……等，以改善口乾之症狀。

- (1)儘量少吃醃製及加工製品，味精最好不要用，以免容易口渴。

(2)先將一日可以喝的水，用固定容器裝好，並且將這些水平均分配飲用。

(3)可將一日可飲用的水，分一部份混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，讓冰塊慢慢溶化。

Q6 貧血要多吃葡萄乾嗎? 是否需要補充維生素?

A1: 貧血應多補充鐵質，鐵質含量高的食物有哪些?

豬肝 1 兩(含鐵 3.1mg) =牛肉 2 兩(75 公克)

=蛋黃 2 個=葡萄乾 200 公克(糖多) =葡萄 1 公斤(水多)

A2:維生素 B 群，醫師會視各病患病情需要補充；補充活性維生素 D 可促進鈣質吸收；維生素 C 建議量為 60 -100 毫克/天，維生素 C 攝取過多會導致草酸沉澱，加重腎臟負擔；維生素 A 不需額外補充

Q7 燉補品可以吃嗎?

A1:中藥材燉補雖為植物，但植物含鉀離子高，熬煮的湯汁鉀偏高

A2:雞湯營養高，但湯汁含鉀高，且洗腎病患須控制水分，不如食用雞肉 其營養價值較高。

A3:精力湯食材因多為堅果類，含磷量高；加上生鮮蔬菜、小麥草含鉀量高，不適合洗腎病人食用。

案例分享一

張先生，56 歲，透析 2 年，平常兩次透析間水分增加 4-5 公斤，除夕年夜飯與家人喝酒用餐後；9PM 出現呼吸喘、心臟不適等症狀；由家人送至急診，胸部 X 光診斷：肺水腫；抽血報告：鉀離子 6.9mg/dl，心跳 40-50 次/分，診斷：高血鉀；安排緊急洗腎，送加護病房觀察。

案例分享二

邱女士，透析 25 年，近 3 年透析時抱怨全身骨頭痠痛厲害，晚上皮膚癢，無法入眠；抽血報告：102 年平均-鈣/磷:11.4/6.3 (mg/dl) 鈣片 3#tid 服用；103 年開始改成鈣片 1#tid 搭配磷能解 1#bid 服用，並會診營養師給予飲食衛教，103 年 6 月-12 月平均鈣/磷:10.2/5.9 (mg/dl)

想要擁有好的透析品質一定要:吃得好(營養夠)、睡得好、洗得好(足量透析)