



如何選擇透析（洗腎）營養補充品

金文彪 營養師

根據國內的研究皆顯示透析病人營養不良率將近一半，腎友們常有「蛋白質-能量營養不良」情形，而造成原因包括：食慾不佳、尿毒素的累積、共病症如糖尿病或心血管疾病的影響、憂鬱症及熱量與蛋白質攝取不足等，因而導致腎友易感染、發炎、增加心血管疾病、跌倒等不良後果，使罹病率與死亡率增加，因此攝取足夠的熱量與蛋白質極為重要。

洗腎前後飲食上最大的差別在於蛋白質的攝取，未洗腎前限制蛋白質的攝取，可以延緩腎功能的惡化。但開始洗腎之後，在洗腎的過程中會流失一些蛋白質，因此反而要在飲食上要有足量的蛋白質補充。優良的蛋白質補充可來自於肉、魚、豆、蛋類及牛奶，但因牛奶所含的磷較高，故須注意攝取量，牛奶一天至多一杯（240c.c），或可選用特殊的高蛋白、低磷奶粉或特殊營養品，另外還必須注意水分的攝取，例如每餐的湯、布丁、仙草、愛玉等點心都含有很多的水分而常常會被忽略，因此必須納入飲食計畫，以免增加過多的體重，發生水腫。

雖然在洗腎時營養師與護理師對於洗腎的飲食指導原則一定會對腎友進行衛教，但是要讓血磷與水份又要控制在合理的範圍，對腎友來講有時候是兩難，這時市售的一些透析專用的特殊營養補充品，不管是粉狀或是液狀都是低磷又高蛋白質的產品，可以安心食用，這些產品易吞嚥及消化且不用咀嚼，以市售優質的粉狀沖泡式透析洗腎專用配方為例，一包 30 公克，熱量 127 大卡，蛋白質 5.7 公克，蛋白質來自乳清蛋白及黃豆蛋白，此兩種蛋白質含支鏈胺基酸，可以合成體內的白蛋白，對於白蛋白低的腎友有所幫助。而且是屬於高蛋白低鈉（低鹽）低磷的營養補充品，可以取代早餐的豆漿、牛奶、奶茶、三合一咖啡等高水份高磷的飲品，每日兩杯更可達到足夠熱量與蛋白質的建議，對於腎友來說是非常合適的營養補充品。