



血液透析飲食原則衛教指導

飲食的攝取須配合個別的身高、體重、每月生化抽血報告、兩次透析間增加的體重及運動量等而定。飲食建議如下：

❖ 足夠的熱量攝取：

足夠熱量的攝取可增加蛋白質之利用率且減少尿素氮的產生。每日熱量需求，依個人體重、活動量而定，每公斤乾體重需要 35-45 大卡的熱量。

❖ 適當的蛋白質

蛋白質是供應身體生長及修補的原料，足夠的蛋白質可增加抵抗力，減低罹病率及死亡率，血液透析患者每公斤體重應 1.2 公克的蛋白質。

高生理價值蛋白質	低生理價值蛋白質
牛奶、雞蛋、豬肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚肉、黃豆製品	白飯、麵、米粉、土司、饅頭、豆類、麵筋、堅果類製品

❖ 水分的控制

首要課題為計算每日可飲水量，是前一天總尿量加上 500-700ml，最好的方法是兩次透析間體重增加量希望低於乾體重的 5%(如病人乾體重 50 公斤，則兩次透析間體重增加不超過 $50 \text{ 公斤} \times 0.05 = 2.5 \text{ 公斤}$)，原則上每日不超過 1 公斤，平日飲食習慣可以減少水分攝取的方法有：口含檸檬或薄荷小冰塊、冷水漱口，以固定容器盛裝一日飲水量、咀嚼無糖口香糖來刺激唾液分泌、減少稀飯和湯麵的攝取次數，不要吃太鹹或鈉含量高的食物，避免口渴導致喝水量增加。

❖控制磷離子

長期高血磷症會增加發病和死亡的風險，可能導致血管和軟組織鈣化，除了服用降磷藥物之外，應配合飲食控制，其方法有：

- ◆含酵母的食物如健素糖、酵母粉、及奶粉或鮮奶、奶製品如養樂多、優酪乳、乳酪、優格、冰淇淋等含磷量高應避免食用。
- ◆豆類如紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、蠶豆、毛豆、青豆仁、及堅果類如花生、瓜子、腰果、核桃、開心果等磷含量均高，避免食用。
- ◆五穀類如營養米、糙米、燕麥、大小麥及其製品如全麥麵包要避免。
- ◆其他食物如汽水、可樂、內臟類、肉類乾製品、帶骨吃的魚類、茶葉、雞蛋豆腐、蛋黃。
- ◆磷的結合劑如含鈣的磷結合劑:1.醋酸鈣或碳酸鈣:一定磨碎（粉）拌於食物中 2.Ulcerin - P（胃乳片），3.檸檬酸鐵(Ferric Citrate):可改善病人的貧血 4.磷能解(sevelamer):含鋁及鐵的磷結合劑。

❖控制鉀離子：

血鉀過高會引起嚴重的心臟傳導及收縮異常，甚至死亡，透析間隔時間越長越易造成高血鉀症，避免血鉀過高的方法有：

- ◆不用菜湯或肉湯拌飯及不喝雞精或雞湯及其它肉湯。
- ◆不可用低鹽、薄鹽醬油、代鹽、無鹽醬油。
- ◆認識高鉀的食物如：茼蒿菜、碗豆苗、竹筍、綠花椰菜、油菜、莧菜、菇類、菠菜、榴槤、哈密瓜、草莓、火龍果、香蕉、奇異果、香瓜、柳丁、芭樂、蕃茄、桃子。
- ◆楊桃因有不明原因的副作用，大多數病人食用後會一直打嗝，故絕對不可食用。
- ◆青菜需燙過再炒，以減少鉀離子的攝取。
- ◆果菜汁及果汁或生菜沙拉或水果乾及蔬菜乾應禁止食用。

◆一般中草藥如人蔘或中藥丸中鉀離子含量不低，為避免血鉀過高，應避免服用。

❖其他

◆若血中三酸甘油脂酸過高時，應少吃任何加糖的食物及飲料如白糖、砂糖、冰糖、果糖、及各種甜點如糕餅點心、罐頭、果汁等。

◆如血中膽固醇過高時，應減少油脂的攝取，採少油炸油煎的烹調方式，並少吃動物性油脂如肥肉、雞皮、豬皮、鴨皮、豬腳、魚頭等及其它看不見的飽和脂肪如西式糕餅及麵包等。

◆避免大量飲用酒類或含酒精性的飲料。

◆養成適當運動的習慣。

參考文獻：

吳紅蓮·(2016)·血液透析病人控制血鉀的重要性-飲食策略·腎臟與透析·28(4)·P155-159。

洪宛淇、劉香蘭·(2018)·漸進式血液透析與蛋白質營養需求·腎臟與透析·30(2)·P97-100。

鄭兆君、黃淑俐、丁冠玉、吳淑如、葉寶華、鍾淑英、張月萍、戴瑄、詹仲舒、黃秀珠、孔慶聞、蕭千祐·(2017)·實用膳食療養學第六版。

鍾惠琴、鍾玉珠·(2021)·協助一位初次血液透析患者建立長期透析生活之護理經驗·彰化護理·28(1)·P96-107。

蘇家慧、江秀文·(2018)·照顧一位年長末期腎臟疾病患者初次接受血液透析之護理經驗·台灣腎臟護理學會雜誌·17(1)·P45-57。

林湘玲、高治圻、林彥仲、吳麥斯·(2020)·慢性腎臟病骨病變·腎臟與透析·31(3)·P109-110。

衛生福利部國民健康署、高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊·台灣腎臟醫學會·(2018)慢性腎臟病健康管理手冊。

