



透析病人高脂血症飲食指導

一、何謂高脂血症

當血中之三酸甘油脂或總膽固醇其中之一或兩者皆超過正常值時即稱為高脂血症。總膽固醇理想濃度 $<200\text{mg/dL}$ ，血液三酸甘油脂理想濃度 $<200\text{mg/dL}$ 。慢性腎臟病人的血脂肪異常，是促成心血管疾病的重要因素之一，也可能與腎臟功能惡化有關。

二、高脂血症原因

- (一)、總熱量、總脂肪攝取多
- (二)、先天性缺陷症
- (三)、缺乏運動
- (四)、酒精攝取過多
- (五)、其他疾病引起之併發症
- (六)、腹膜透析病人使用含葡萄糖

藥水

三、高脂血症對人體之影響

- (一)、血脂肪易沉積在動脈血管壁，加快動脈粥狀硬化速度，造成心肌梗塞、中風等疾病。
- (二)、血中三酸甘油脂過高時也容易導致胰臟炎(癌)。

四、高脂血症之飲食原則

- (一)、維持理想體重，體重過重是造成心臟血管疾病之危險因子，若肥胖又有高血脂症則極易導致動脈粥狀硬化。
- (二)、控制油脂攝取量(佔總熱量的 20%-30%)，少吃油炸、油煎、油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- (三)、炒菜宜選用單元不飽和脂肪高的油脂(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；及可多攝取富 omega-3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等；少用飽和脂肪酸含量高的油脂(如：豬油、牛油、



肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油等)。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

(四)、**少吃蛋黃、起司、優酪乳或牛奶做成的沙拉醬，吃麵包時也不要塗沙拉醬及奶油，並少吃可頌、奶油捲之類的高油脂麵包。**

(五)、少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(肝、腰子等)、蟹黃、魚卵等。若血中膽固醇過高，則蛋黃每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。

(六)、宜多採用多醣類食物，如：根莖類；少吃富含精緻糖類的食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、加工食品等。

(七)、多選用富含纖維質之食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果。

(八)、避免飲酒，酒會使三酸甘油脂上升。

(九)、適當調整生活型態，例如：戒菸、運動以及壓力適。

參考文獻：

何立鈞、洪士元 (2014)·腹膜透析與心血管風險·*腎臟與透析*，26(2)，84-87。

[https://doi-org/10.6340/KD.2014\(2\).03](https://doi-org/10.6340/KD.2014(2).03)

蘇鈺壬、黃惠勇、楊智超、莊峰榮、許國泰 (2013)·慢性腎臟病與血脂異常·*腎臟與透析*，25(4)，284-288。[https://doi-org/10.6340/KD.2013\(4\).07](https://doi-org/10.6340/KD.2013(4).07)

羅慧珍(2015)·慢性腎臟病患者脂肪建議攝取量之實證營養依據·*台灣營養學會雜誌*，40(4)，136-143。

護理指導評值

是非題

1. () 過多的脂肪對身體不會有害。
2. () 攝取過多高油脂食物會造身體傷害
3. () 油炸食物好好吃可以多吃一點

選擇題

4. () 下列哪些食物含有高油脂？(1) 奶油 (2) 青菜 (3) 米 (4) 豆花



三軍總醫院 Tri-Service General Hospital
宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。
願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

5. () 下列何者錯誤？(1) 鹹酥雞只要脫掉油脂就不油了，可以盡量吃 (2) 可頌少吃一點 (3) 多吃蔬果 (4) 一個月可以吃一片雞排
6. () 下列何者為是？(1) 涼拌水煮比較健康 (2) 內臟多吃一點 (3) 口渴多喝含糖飲料 (4) 酒就是水啦，要多喝一點。

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)

1. (X) 2. (○) 3. (X) 4. (1) 5. (1) 6. (1)

三軍總醫院 祝您健康快樂





三軍總醫院 Tri-Service General Hospital

宗旨：發揚優良傳統，提供軍民最優質的醫療服務。

願景：軍民之首選醫院、社區健康守護者、國際級醫學中心。

三軍總醫院 祝您健康快樂

