



透析病人的飲食

腎臟的功能是排除體內廢物，當腎臟功能受損無法排除廢物時；因此除了血液透析治療外，必須依病人身體狀況而採不同的飲食控制以減輕腎臟負擔。

一、足夠的熱量：透析病人每日每公斤體重應攝取30~35大卡之熱量。男性：基礎代謝率=66+(13.7×體重)+(5×身高)-(6.8×年齡)；女性：基礎代謝率=65.1+(9.6×體重)+(1.8×身高)-(4.7×年齡)。若熱量攝取不足會導致體內蛋白質自行分解，導致血中的鉀及尿素氮上升。

二、適量蛋白質：每次進行血液透析會流失約6~8公克蛋白質，所以透析病人建議攝取每天每公斤體重1.2~1.5公克的蛋白質，蛋白質至少50%來自高生價的蛋白質如：奶、蛋，其次為魚、牛肉、雞肉、鴨肉、羊肉、黃豆等。

[註]：一兩=37公克，鮮奶240 mL含7公克蛋白質，蛋一顆含7公克蛋白質。

三、低鉀飲食：當血鉀濃度大於5.5mEq/L以上，會產生肌肉無力麻痺、心律不整，嚴重時會有血壓下降、心跳停止等症狀。故在攝取食物應：

(一)水果類：每日攝取建議不超過一份為原則，每份約拳頭大小。

(二)蔬菜類：鉀離子易溶於水，調理蔬菜時先予熱水煮沸，一分鐘與三分鐘分別可以流失10~20%與30~50%的鉀離子。

(三)調味料類：不宜使用低鈉鹽、薄鹽醬油。

(四)其他類：不宜進食燉補的湯、火鍋湯、中草湯藥及雞精。

四、低磷飲食：高血磷的危害有腎性骨病變、皮膚搔癢，副甲狀腺功能亢進、鈣磷沉積過高導致心臟及血管或軟組織鈣化。每次透析約可清除1/3，其餘2/3需由磷結合劑及飲食來控制。所以必須選擇低磷食物如：嫩豆腐比雞蛋豆腐的磷低(差10倍)，豬的里肌肉。

五、水份及鹽份的控制：每日水份建議攝入量為前一天尿量加上500~700mL(含食物中之水份)。每日體重增加不超過一公斤為原則，或兩次透析間體重增加不超過乾體重的5%，如：體重50公斤的病人，在下次透析時體重不可超過52.5公斤。水份與鹽份若攝取過多會堆積在體內，而導致水腫、血壓上升或呼吸急促的現象，嚴重時出現肺積水與心衰竭的症狀。

六、血液透析病人禁食用：楊桃，因楊桃鉀離子含量高，容易造成心律不整，且楊桃含有某種神經毒素，透析病人食用後會造成打嗝不止，嚴重會意識不清、昏迷等情況，故不可食用。

參考資料

王郁薇、周雪琦、吳佩蓉、吳紅蓮(2010)·慢性腎臟病控制高血磷的飲食知識與衛教技巧·*腎臟與透析*，22(3)，206-207。

林姵妘、毛瑛茹、李雅婷(2011)·運用衛教指導提升血液透析患者對高血鉀飲食認知之專案·*台灣腎臟護理學會雜誌*，12(1)，35。