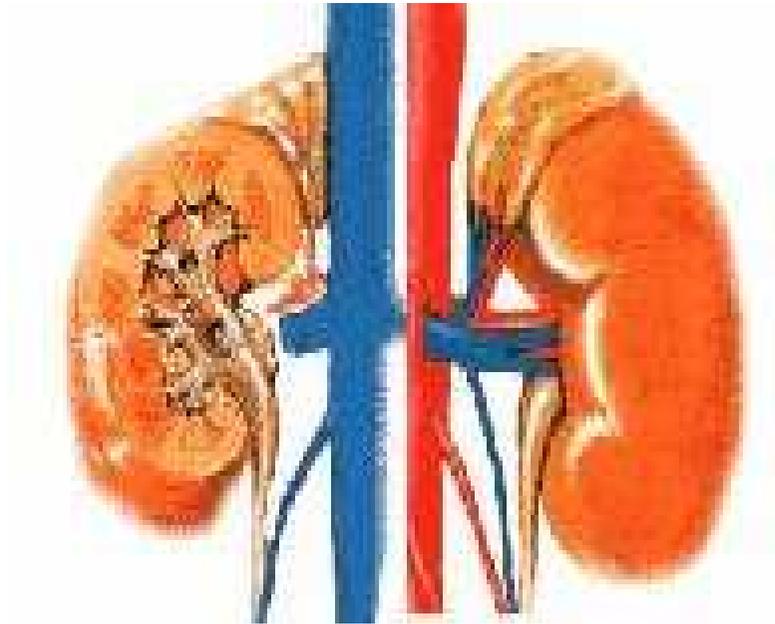


腎臟病人如何吃才正確？



澄清綜合醫院 營養課製



腎臟病的症狀

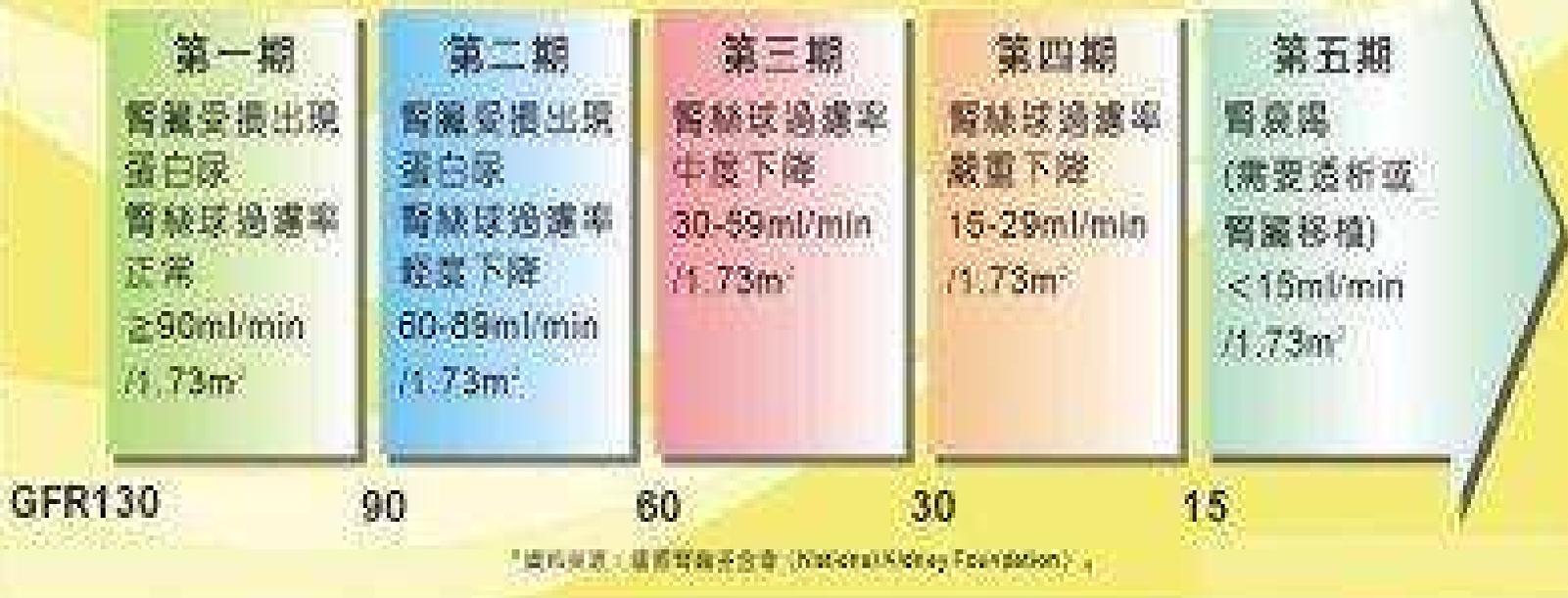
- 蛋白尿—尿液常會起泡沫。
- 血尿—尿液帶有血絲、血塊或顏色變紅、變褐。
- 水腫—常見眼皮浮腫、下肢水腫或體重增加。
- 高血壓。
- 小便困難、頻尿、尿量減少或多尿。
- 其他如貧血、食慾不振、疲倦等。



腎臟病的嚴重度分期

慢性腎臟病分期標準

慢性腎臟病(CKD)分期





腎臟病的嚴重度分期

■ 第三期與第四期：

通稱「慢性腎功能不全」，臨床上通常會有症狀，飲食上要更謹慎留意。

■ 第五期：

通稱「末期腎衰竭」，隨時都要有進入長期透析(洗腎)的心理準備，且飲食上限制更多，幾乎到了斤斤計較的程度。



腎臟不好的人為什麼要飲食限制

- 隨著腎臟功能退化，體內會堆積某些新陳代謝的毒廢物，其中以含氮廢物居多。
這些含氮廢物的主要來源是什麼呢？
主要是蛋白質。
- 因此，腎功能不好的患者應該配合低蛋白質飲食，一方面可以減少尿素氮生成，一方面可以減少蛋白質直接造成的腎臟負擔。



腎臟不好的人為什麼要飲食限制

- 腎臟的另一個重要生理機能是**調節體內電解質恆定**。(電解質是指鈉、鉀、鈣、磷等離子)
- 其中，鈉主要決定身體的水量，鹽是鈉的主要來源，**鹽越多，鈉就攝取越多**，水分更容易積存在體內，造成**水腫、高血壓和加重腎臟的負擔**。

因此，當腎功能退化
時，要謹守少鹽、低蛋白和
限制高鉀食物的攝取。

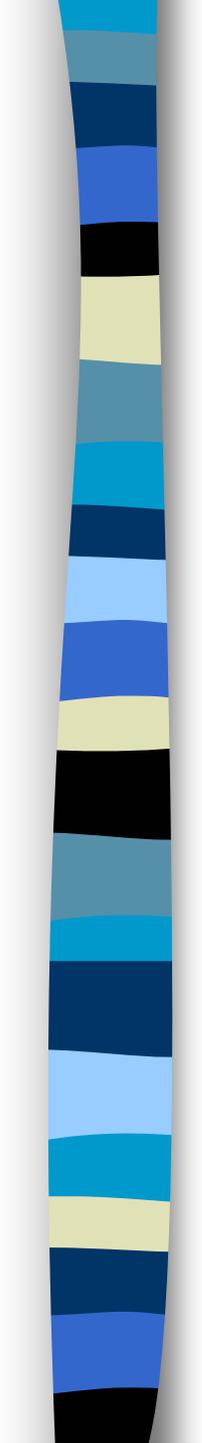


【了解正確飲食計劃】

一.攝取適量蛋白質

- 其中建議其中2/3應來自動物性蛋白質
如：雞、鴨、豬、牛、魚、蛋、牛奶，
其它則由米、麵、蔬果提供，以減少含
氮廢物的產生。
- 餐桌上一次只吃一種肉類，有魚就不要
有雞肉或豬肉

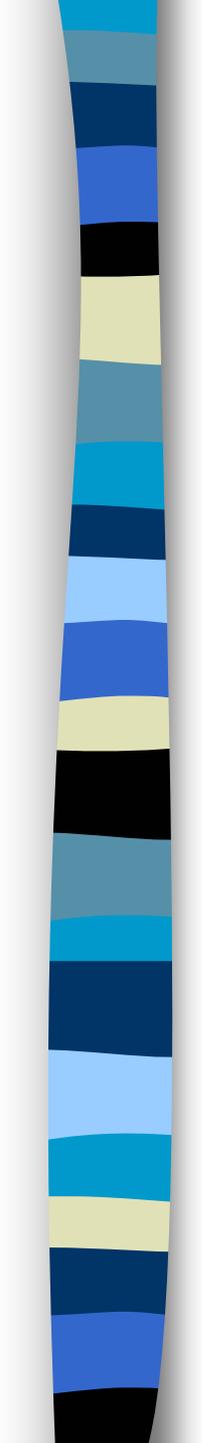




【了解正確飲食計劃】

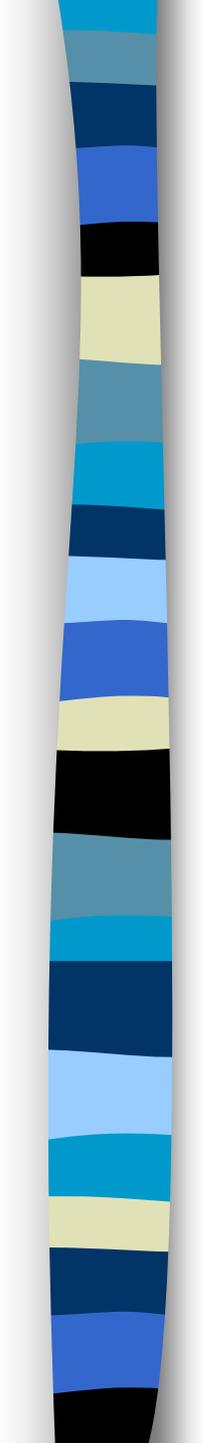
二. 攝取適量的磷

- 正常的腎臟可幫助控制血中鈣及磷平衡，但腎功能衰退的患者，因腎臟無法適當移除過多的磷，而讓鈣磷失去平衡，最後造成副甲狀腺機能亢進、骨骼病變、皮膚搔癢等併發症。
- 大部份的食物都含有磷，因此飲食控制相形之下較為困難，但是如果能夠於進餐時使用磷結合劑，則較能夠維持正常血磷質。



高磷食物表

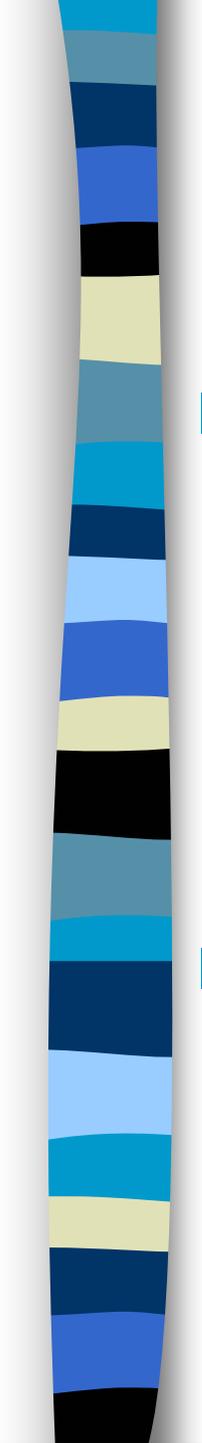
三合一咖啡	蜂乳王
即溶咖啡	花生糖
三合一奶茶	濃茶
可可粉	大豆卵磷脂
巧克力	洋芋片
啤酒	泡麵類
紅茶	
可樂	



【了解正確飲食計劃】

三. 攝取適量的鉀

- 鉀普遍存在很多食物中，特別是蔬菜、水果、堅果類。
- 含鉀高的青綠色蔬菜在烹調時只要切成小片，再以熱水燙過2-3分鐘後撈起，再行烹調，並避免進食湯汁，就可減少鉀的攝取量。
- 市面上之低鈉鹽或薄鹽醬油不要使用，因為這些產品是將鹽份中的「鈉」用「鉀」取代，易造成血鉀過高。



【了解正確飲食計劃】

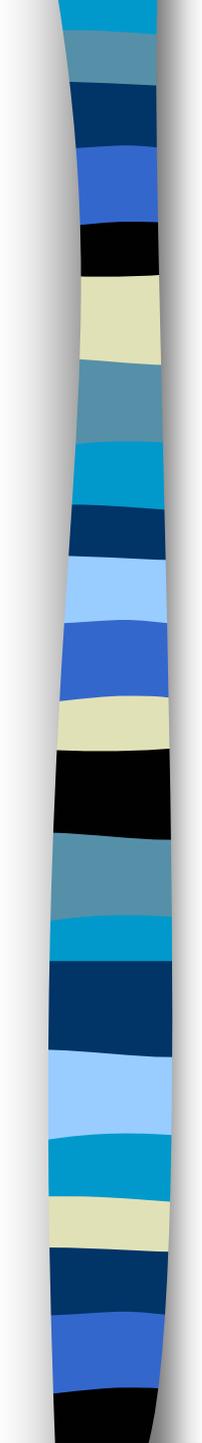
四.攝取適量的鈉

- 體內的鈉離子若過多會造成水份過度積聚。若有水腫、高血壓或充血性心臟病，則需配合限鈉飲食，應盡量避免攝食醃製罐頭及各種加工食品。
- 在烹調時可多利用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、香菜、檸檬汁來增加食物的可口性。



含鹽或鈉高的食品有那些？ 這些食品要限制

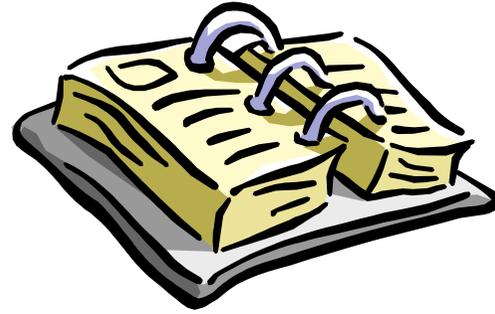
蔬菜	泡菜、鹹菜、榨菜、醬菜、海帶等。
油脂類	奶油、瑪琪淋、沙拉醬、蛋黃醬、花生、瓜子等。
五穀	麵線、油麵、鹹麵包、餅乾等。
肉, 魚類	用鹽醃製的肉、魚類，如臘肉、火腿、香腸、罐頭等。
蛋, 奶類	鹹蛋、皮蛋、乳酪等。
調味品	鹽、醬油、味精、味增、豆豉、蕃茄醬、蠔油等。
其他	雞精、海苔片、洋芋片等。



【了解正確飲食計劃】

五.攝取適量的水份

- 測量二十四小時尿量再加上約為500~700毫升的身體無感排汗量，即為每日所需水份量。
- 要注意的是，當尿液減少時應減少水份的攝取，以避免水腫及積水。但是水分攝取不夠也會因為體液不足讓腎臟的血液灌流不足，反而使腎功能下降。



<解除口渴的小秘訣>

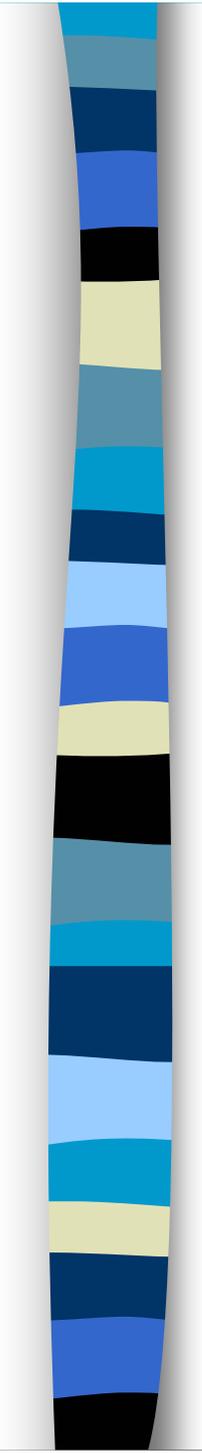
- ★減少喝水量或飲水時選用小一點的茶杯。
- ★先將水含在口中一會兒，再吞下較有止渴效果。
- ★以含冰塊代替飲用白開水。

【了解正確飲食計劃】

六.攝取適當的熱量

- 足夠的熱量攝取，可防止身體組織蛋白質的分解，減少含氮廢物的產生。
- 慢性腎不全患者可多食用熱量高而蛋白質含量低的食物做為補充，如下表：

植物性油脂	黃豆油、玉米油、橄欖油、花生油
低蛋白澱粉	澄粉、藕粉、冬粉、粉圓、西谷米
醣類	冰糖、蜂蜜、水果糖、薑糖



祝“腎”強體健

