

腎結石之飲食治療法

腎結石 (Renal Stone)

結石可在泌尿道的任何一處形成，但最常見的部位是腎臟，原始結石起於腎小管部位，隨尿液逐漸流入腎盂，最後形成較大的腎結石；然而尿石卻是一種復發率極高的良性疾病。

結石形成的重要因素在於尿中各種成分的濃度，故預防之道在於如何降低尿中結石因子的濃度。

一般腎石可分為三類：

- (一)有機結石—如尿酸、膀胱胺基酸、普林等結石，乃由於代謝失調的結果。
- (二)鹼性結石—如鈣、鎂、鋁的磷酸鹽或碳酸鹽，常因尿道傳染病而續發。
- (三)草酸鈣結石

治療：

雖然腎結石多用於藥物或手術治療，但專家認為以手術取出結石的患者如注意飲食，可預防結石的再生，飲食治療內容需依結石形成的種類而定。

1.多喝水

多喝水是降低尿中結石因子濃度的最佳方法，對結石患者而言，如何維持每天的尿量在2000cc以上是最大的課題。

建議的水分攝取方式是三餐及三餐之間各喝250cc，睡前及半夜各喝250cc，如果夜間醒來上廁所是尿量足夠的最佳指標，況且夜間睡眠時段的尿液是最濃縮的時段，夜間喝水更是重要。

2.少吃含鈣食物

少吃含鈣食物的確有可效的降低尿鈣的濃度，進而減低尿石的發生率，但不偏食而且均衡的營養才是上策。

此外，停經的婦女常服用鈣片來防止骨質疏鬆症，據研究顯示，除了服用初期有尿鈣化生的現象以外，應同時攝取鈣。

3.吃草酸含量高的食物時，應同時攝取鈣

在吃草酸含量高的食物，最好同時攝取鈣，例如喝牛奶或喝紅茶、咖啡、巧克力時最好加入奶，如此可於腸管內形成不被吸收的草酸鈣，然後從大便中排泄出去，以免增加尿中草酸含量。

4.少鹽

鹽的攝取量太多會使尿中鈉的排泄量增加，引起尿中磷酸鈣濃度升高，抑制結石因子—檸檬酸的含量，於是尿石的發生率升高，對尿石患者而言“多喝一口水，少吃一口鹽”，每天的食鹽攝取不要超過10公克。

5.避免暴飲暴食及減少動物性蛋白質的攝取

我們台灣人一天中最豐富的晚餐，食用易於晚上引起濃稠的小便，於此情況下就寢的話，因尿中結石因子濃度高且四肢不動，很容易形成結石核，最好在晚餐3-4小時之後才上床睡覺。

6. 避免維生素C的高量攝取

維生素C攝取高於正常劑量的10至20倍，的確會引起草酸鈣結石。

7. 少喝酒

長期且大量的飲用啤酒則會提高尿中草酸的含量，可能引發尿石的產生。

對尿石病患而言，對於病因未明的結石患者，正確之道還是“多喝水”，使每天的尿量多餘2000cc，避免暴飲暴食少吃動物性蛋白及糖分，營養均衡不偏食，聽從醫生的指導，定期的追蹤檢查才是避免再發的不二法門。

結石形態	原因	飲食治療
尿酸	攝取過多的嘌呤類食物與痛風有關	1.減少嘌呤來源食物：內臟、肉汁、紅酒、沙丁魚 2.避免柑橘類、牛奶、乳製品、馬鈴薯
膀胱氨酸	遺傳膀胱氨酸結晶形成	避免柑橘類、牛奶、乳製品、馬鈴薯
草酸鈣	尿液中鈣與草酸過度飽和	1.避免草酸來源食物：番茄、葡萄、草莓、柑橘、李子、芹菜、青椒、菠菜、地瓜、茄子、花生、可可、腰果、杏仁、茶、巧克力、豆腐 2.每日補充維生素C宜小於1克

結石形態	原因	飲食治療
磷酸鈣	尿液中鈣與磷過度飽和	1.減少高鈣食物的攝取：牛奶、蝦米、小魚乾、花枝丸、髮菜、鹹菜乾。 2.增加肉類、蛋、魚、蜜李、蔓越莓的攝取。
磷酸胺鎂	細菌分解尿素	限制高磷酸食物：乳酪製品、紅肉、內臟、全穀類。

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00