

血液透析飲食 Hemodialysis Diet

一、目的：

- (一) 攝取適當且足夠的營養，維持理想體重
- (二) 減少體內不必要廢物的產生及洗腎產生的不適
- (三) 降低併發症的發生，提高病人的生活品質並延長生命

二、飲食原則：

很多人以為洗腎後在飲食上就無需限制了，其實不然，飲食主要只是限制較洗腎前寬鬆些，而不是完全不用控制，需注意下列事項：

(一) 適當的蛋白質：

1. 建議量：每日每公斤體重約 1.2 公克
2. 可選擇的高生物價值蛋白質來源：魚、肉類、黃豆、蛋
3. 素食者則可採豆類和穀類合起來，便可提供所有必需胺基酸而成為完整蛋白質，例如：黃豆糙米飯、紅豆麻薯、豆皮素包子、素蒸餃、豆腐細粉

(二) 足夠的熱量：

1. 建議量：每日每公斤體重 25-35 大卡，以達理想體重為原則
2. 避免身體組織迅速分解大量增加血中尿素氮和鉀的含量，使病情惡化

(三) 血脂的控制：

1. 接受透析治療後，減少油脂攝取也是洗腎後病人預防高血脂的方式
2. 少油妙方：
 - (1) 利用清蒸、水煮、涼拌、烤、滷等少油的烹調來代替油炸法
 - (2) 雞、鴨肉去皮，少吃肥肉為宜，避免湯汁拌飯或燴飯的食用
 - (3) 少吃堅果類食物，如：花生、腰果、核桃、松子類
 - (4) 減少挑選炒麵、炒飯、油酥皮、煎包、冰淇淋、奶油等，並少吃其它看不見的飽和脂肪如西式糕餅及麵包等

(四) 注意水份的攝取：

1. 建議量：前一天尿量加上 500-700 毫升，但以每次透析間體重增加以不超過 5%~7% 為原則
2. 水份控制的技巧：
 - (1) 先將一天可以喝的水量裝好再平均分配飲用，早晚量體重並記錄，以評估水份是否攝取太多

(2)建議少吃醃製及加工製品，當口渴時可含冰塊、硬糖果、嚼口香糖或食用檸檬片刺激唾液分泌或擦護唇膏，配合餐後漱口以增進口腔舒適度

(3)身體保持活動狀態，每天固定的運動，以促進排汗，降低口渴的感覺

(五)限制鈉、鉀、磷離子的攝取：

1.建議量：鹽以每天不超過 5 公克為原則；鉀 40-60meq；磷最好限制在 600-1200 毫克

2.蕃茄醬含高鉀；起司則含高磷；肉湯、菜湯及運動飲料中的鈉、鉀都很多；碳酸飲料為高磷；果汁則含高鉀

(六)維他命、礦物質的補充：腎功能不全的病人易缺乏活性型維生素 D、鈣、鐵、維生素 B6 及葉酸維生素 D 可幫助鈣質吸收，並且每天至少曬 20 分鐘太陽，讓體內產生充足的活化型維生素 D 幫助鈣質吸收，補充時建議遵照醫師指示，不建議自行補充

三、居家照護應注意事項：

(一)避免亂服成藥，增加腎臟的負擔；適當的肉類攝取，避免大魚大肉；飲食儘量以清淡為原則

(二)中藥及健康食品如花粉、小麥草汁、小麥胚芽製品皆含大量鉀離子；保健膠囊錠狀食品則除了鈉、鉀、磷外，還需注意是否含有重金屬

(三)改善便秘：洗腎後，因限水、限鉀及蔬果攝取變少，致腸道蠕動變慢；可選擇富含寡糖的洋蔥、牛蒡、豆類、蕃薯、馬鈴薯，以改善便秘

(四)改善洗腎病人的不適症狀：

1.味覺改變：適當的調味；在血磷值不高的狀況下，可以偶爾並適量食用補充膽固醇雖較多卻含鋅的食物，如：牡蠣、蛤蜊

2.噁心：少量多餐；選擇體積小、營養密度高的食物；食物以正常鹹度供應；挑病人不覺得噁心時用餐

四、參考資料

吳紀儀、陳妍璇、孫樵隱(2022)·透析前透析後暨血液透析與腹膜透析的飲食建議·*腎臟與透析*，33(3)，107-111。

紀伯叡、王曦浩、張敏育(2021)·透析病人的營養補充·*腎臟與透析*，33(2)，78-83。DOI：10.6340/KD.202106_33(2).0005