

腎臟病飲食

臺北市立聯合醫院 營養部

腎臟功能包含清除代謝如尿酸、肌肝酸等含氮廢物，並調節體內電解質-鈉、鉀、鈣、磷及酸鹼的穩定及平衡，所以當腎臟功能受損時，就須經由**飲食適當調整及控制**，來減少體內含氮廢物的產生、及矯正體內電解質，並維持適當營養以減少併發症。

飲食注意事項：

1. 足夠熱量

熱量攝取不足會引起身體組織蛋白質的分解，增加體內含氮廢物的產生，建議以維持理想體重為原則。

★當飲食中蛋白質限制下，建議熱量補充來源為優質油脂、低氮澱粉、或適量醣類。

2. 適量蛋白質

(1)早期腎功能不全，即尚未規律接受透析治療者，適量控制蛋白質攝取量可以減少腎臟負荷，進而延緩腎功能衰竭。

(2)進入透析階段，則需補充足量的蛋白質攝取以維持適量的營養。

★建議高生物價蛋白質來源，如魚、畜、禽、蛋及黃豆製品。

3. 低磷飲食

高磷血會影響血液中與鈣的平衡，進而造成腎骨病變、及提高心血管疾病，因此須依疾病狀況來限制。

★飲食的『無機磷』在腸道中吸收率高，對血磷影響大，是飲食限制的重點；『無機磷』廣泛用於加工食品中的添加劑，如火鍋丸餃、碳酸飲料…等。

4. 低鉀飲食

高血鉀會影響心跳、全身無力、甚至危及生命，容易在腎臟衰竭且尿量低於1000c. c.時發生。

★飲食中鉀普遍存於各類食物中，可溶於水中，因此建議烹調蔬菜前先燙後油炒，可減少其攝取量，並減少菜湯、肉湯的食用。

★建議水果選用低鉀水果，如葡萄、蘋果等。

5. 水分控制

身體水分的蓄積會影響血壓，並增加心臟及呼吸的負擔，水分攝取控制依不同病況調整。

★除了水分攝取注意外，富含水分的食物也要一併考量，如稀飯、愛玉、仙草及大量的水果等。

6. 鹽分控制

建議每日攝取量低於5公克，但如有水腫、高血壓、充血性心衰竭或是其他特殊狀況時須適時調整。

★減少鹽醃、高鈉加工品、醬油、番茄醬等調味料，建議可運用具香氣之食材，如蔥、薑、蒜、花椒等，增加風味並減少含鈉調味料之添加。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>