

【健康營養補給站】慢性腎臟病飲食



前言

腎臟是體內重要的排泄器官，每天過濾大量體液，將每日攝取的蛋白質代謝後產生的尿毒素、尿酸等廢物排出，同時排除多餘的鹽份及水分；腎臟還是一個重要調節平衡的器官，包括：體內水分、電解質（鈉、鉀、鈣、磷、鎂、氯等）在血液中的恆定，並藉此維持體內酸鹼值平衡，這樣的恆定對正常生理功能非常必要；腎臟也是重要荷爾蒙，分泌腎素，調控血壓；除此之外，還分泌紅血球生成素，是製造紅血球過程中極為重要的起始步驟；近年免疫、心血管系統、腫瘤、鈣平衡上很夯的維生素 D，也需要腎臟協助活化，才具有生理功能。而慢性腎絲球腎炎是最常見的持續性使腎功能衰退的疾病，可以簡單由腎絲球過濾率來闡述剩餘腎功能，最佳數值是 $>100 \text{ ml/min/1.73m}$ ，通常也可簡單視這個指標為剩餘腎功能百分比。慢性腎病病程分期上分為五期，在第一、二期時，腎絲球過濾率分別在 >90 及

60-89ml/min/1.73m²，此時，清淡健康飲食、不大魚大肉、積極維持正常的血壓及血糖、維持理想體重、戒菸酒並搭配規律作息及運動、定期腎功能追蹤，可延緩腎功能損傷。當進入第三期中度腎衰竭之後，腎絲球過濾率 < 60，除健康生活型態之外，應積極配合治療，包括：嚴格控制合併症以維持良好血壓、血糖、血脂肪，飲食上採低蛋白飲食、少鹽清淡、低磷、低鉀等飲食控制。

少鹽清淡飲食維持正常血壓

改善重口味的飲食行為，少鹽清淡飲食是保護血壓及腎臟功能最廉價且簡單的方法，尤其糖尿病或合併代謝症候群患者更應積極控制血壓及血糖。養成吃原味不吃調味的好習慣。技巧上可從減少桌上調味料的使用及不沾醬著手，包括：烏醋、辣椒醬、醬油、胡椒鹽等等；烹調時減少調味料使用，包括：豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、味噌等；善用自然食材，如：蔥、薑、蒜、胡椒等作為調味；外食時瀝乾菜汁、儘量不喝湯來減少鹽份攝取；不吃醃製品及加工肉品，如：榨菜、酸菜、泡菜、鹹蛋、火腿、培根、香腸等；避開重調味零嘴，如：蜜餞、鹽酥雞、洋芋片、鹽海苔等。

低蛋白飲食減少尿毒素產生

在良好的營養條件及熱量足夠狀況下減少高蛋白質食物的攝取，可改善尿毒素累積。低蛋白飲食限制份量，產能的事交給主食類（醣類）和油脂提供足夠的熱量，讓有限的蛋白質能只擔任重要生理功能，不要被浪費在產生熱量；換句話說，如果醣和油脂不足時，蛋白質就很容易被拿去作為熱量來源而產生較多的含氮廢物（尿

毒素的來源)。蛋白質攝取被限量，因此應選擇生物利用率較佳的肉類來源，如：家畜(豬、牛、羊)、家禽(雞、鴨、鵝...)、魚、蛋、黃豆類製品(豆腐、豆干、豆包等)均屬此類；但麵筋、麵輪、烤麩等麵筋製成的食品，蛋白質含量頗高，但生物利用率不佳，代謝後產生尿毒素也會較高，應儘量減少攝取。還要注意的是，平時在食物分類上歸為主食類的綠豆、紅豆、豌豆、鷹嘴豆、蠶豆、皇帝豆等，及歸為油脂類的核果、腰果、松子、杏仁、花生、瓜子等堅果，含植物性蛋白質且含磷也高，選擇上應多加小心或減少攝取。份量上建議體重 50-60 公斤者，每日限制 4 份肉類份量，每份約相當於豆漿 240c.c.、瘦肉絲肉末約 1 兩(或 3 根手指頭或 2 湯匙大小或小帶骨雞腿 1 支)、盒裝豆腐半盒、豆包半個；60-70 公斤者每日限制肉量在 5 份以內，搭配足夠熱量來自主食醣類及油脂，主食選擇磷含量較低的白米飯、白麵包、白麵條、馬鈴薯、南瓜等根莖類，每天至少攝取超過 2 大碗；油脂建議可以選擇單元不飽和脂肪較高的橄欖油、茶籽油、芥花油等。第四期(腎絲球過濾率 $<30\text{ ml/min/1.73m}^2$ 之後)病人由於體內尿毒素較高，胃口較差，足夠熱量以避免體重下降是重要課題，低氮澱粉可多選擇：米粉、粉皮、粿仔條、米苔目、粉圓、西谷米、太白粉、地瓜粉、澄粉、樹薯粉等食物，不但蛋白質低於一般主食類，若能充份加入烹調用油炒、油拌、油煎作為低蛋白高熱量餐點，熱量將可再提高，如：炒粿仔、炒米粉、螞蟻上樹等；餐間甜品點心，如：芋圓、西米露、珍珠奶茶、娘惹糕等；市售麥芽糊精、粉飴、糖飴、藕粉等沖泡後也是高熱量低蛋白的甜點，補充熱量避免身體蛋白質耗損使得尿毒素不降反升。

磷被稱為第二種膽固醇，減少攝取高磷食物，有助減緩血管及腎臟硬化及衰退、減緩骨病變及軟骨硬化。磷含量較高的食物包括：奶類（牛奶、羊奶、奶粉、鮮奶）、醃酵奶、奶製品（起司、乳酪、乳酪蛋糕、餅乾、起士漢堡、披薩、起司焗烤等）；冬天常有的燉補品、羊肉爐、薑母鴨、麻油雞湯不僅磷高，鉀含量也高；拿鐵、汽水、可樂等飲料；加工肉品及加工豆類，由於食品添加劑的關係含磷量都相當高，這類食物包括：火鍋餃類、丸子類、香腸、火腿、燻肉、臘肉、百頁豆腐、雞蛋豆腐；核果類含磷量也不低，應注意勿過量，如：花生及製品、貢糖、芝麻糊、瓜子、腰果、核桃、杏仁果、開心果、夏威夷果、五穀米、糙米、燕麥奶、八寶粥、綜合穀粉等堅果全穀類食物；還有一些保健品如：酵母粉、健素糖、益生菌等食物都得格外小心。

低鉀飲食減少心律不整發生

當尿量開始稍有減少時，血鉀有機會過高，需要開始注意鉀離子的攝取。一般生食所含的鉀離子都高，一旦經過烹煮後，大部分鉀離子被煮出來留在湯汁內，不吃生食、不喝湯、不用濃湯拌飯的飲食習慣應該被養成。湯品、濃湯、蒸出的肉汁、雞精、燉補品、雞湯、肉湯、蜆精、精力湯、棗精、麥草汁、沖泡的花茶、茶葉、蔬果汁、滷肉飯、燴飯等都是高鉀食物。建議炒菜時在起鍋前加入半碗水滾後撈起青菜，高鉀的菜湯留在鍋中。水果通常含鉀量都較多，所以水果採限量控制，每天 2-3 個棒球大的水果或滾刀塊 2 碗，選擇含鉀量稍微較低的水果，如：蘋果、葡萄、鳳梨、水梨、蓮霧等含水量較豐富的水果種類。

腎臟病飲食控制需要較長時間的持續配合，才能有效延緩進入透析的時間點及維持良好營養狀況。

營養室營養師 賴聖如

NTUHF