

【健康營養補給站】血液透析飲食原則



血液透析飲食原則



鍾佳倫營養師

血液透析者需有足夠的營養與適量的營養素調整以維持良好的體能，避免併發症，以提升生活品質，以下為血液透析的飲食原則。

攝取足夠的熱量

1. 以維持合理體重為原則。
2. 每日熱量需求，依個人體重、活動量而定，每公斤乾體重需要 30 ~ 35

大卡的熱量。

3. 適量的調味可以讓食物更美味。
4. 選擇小體積、高營養密度的食物。
5. 少量多餐。
6. 腸胃無不適的時候進食。

攝取適量的蛋白質

1. 透析患者一天蛋白質需求量約為 1.2-1.3 公克/公斤，其中 1/2-2/3 需來自高生理價蛋白質。
2. 高生物價蛋白質高的食物，如牛肉、豬肉、魚肉、蛋、家禽肉及黃豆製品等。
3. 增加蛋白質攝取量的方法。
 - (1) 用餐時先吃蛋白質食物。
 - (2) 選用體積較小的蛋白質食物，如蛋、肉排、魚排。
 - (3) 避免無法直接食用的肉類，如很多魚刺、骨頭。
4. 以蛋白質食物當點心，如白切肉、水煮蛋、涼拌豆腐、豆乾等。

磷的控制

1. 血磷控制在 2.5 ~ 4.5 mg/dL，過高的血磷較易發生骨病變。
2. 含磷高的食物少量食用，且需與磷結合劑一起吃。
3. 磷結合劑的使用方法：每錠至少要剝四小片，分布整餐配菜吃。
4. 含磷高的食物

- 。全穀根莖類：糙米、全麥、蓮子、麥片、紅豆、綠豆、標示高纖製品
- 。堅果類：花生、芝麻、腰果、杏仁、瓜子
- 。內臟：豬肝、豬腦、腰子
- 。軟骨類：溪蝦、小蝦米、吻仔魚、魚卵、蝦皮
- 。乳類/乳製品：牛奶、奶粉、乳酪、奶精
- 。加工肉品：火鍋丸子（如：魚丸、貢丸、餃類等）、獅子頭、肉鬆
- 。飲料：咖啡、汽水、可樂、含氣泡的飲料
- 。燉補品、湯汁：羊肉爐、薑母鴨、麻油雞、雞精、肉湯、肉燥、羹麵、燴飯

鉀的控制

1. 尿液 < 1000 c.c./天或高血鉀 > 5.1 mmol/L，需注意鉀的控制。

2. 蔬菜在食用前，可先切小段以水滾燙後，撈起瀝乾再進行拌炒。
3. 避免吃生菜沙拉、生魚片、水果乾、蔬菜乾。
4. 水果切塊每日控制在 2 碗以內，且不飲用果汁。
5. 禁食楊桃，因其中含有一種神經毒性，腎臟功能異常者不可食。
6. 避免中草湯藥與保健食品類。
7. 含鉀高的食物
 - 。濃縮湯汁、菜湯：雞湯、肉湯、雞精、火鍋湯、速食湯、竹筍湯
 - 。涼拌菜：小黃瓜、白蘿蔔、牛蒡、泡菜
 - 。解便秘偏方：棗精、梅精
 - 。飲料：咖啡、養生養氣飲品、綜合穀類飲品、麥草飲料、超商果菜汁
 - 。水果：香瓜、哈密瓜、桃子、番茄、奇異果、草莓

鹽份（鈉）的控制

1. 鹽、味精、豆瓣醬、蕃茄醬、烏醋、味噌等調味料含鈉較高，需酌量減少烹調用調味料。
2. 烹調時可多加以白醋、酒、蔥、薑、蒜、八角、香菜等加重風味。
3. 避免含鈉高的醃製、罐頭、加工食品。

4. 避免使用以鉀替代鈉的低鈉鹽、無鹽醬油、薄鹽醬油。

水份的控制

1. 無尿者，總水量建議為 500 ~ 700 c.c./天。
2. 有尿者，總水量建議為 24 小時尿量，加上 500 ~ 700 c.c./天。
3. 夏日或是運動大量流汗時，可再增加 200 c.c.的水分。
4. 常漱口以減少口渴。
5. 可用棉棒沾溼嘴唇或含冰塊取代喝水。
6. 兩次洗腎間體重變化不宜超過乾體重的 3 ~ 5% (約 2 ~ 3 公斤) 。

貧血患者要攝取足夠的造血營養素

1. 鐵質：血基質鐵 (heme iron) 的吸收率比較好，主要存在於動物性食物中。
2. 含鐵高的食物：
 - (1) 豬血、鴨血、肝臟、內臟、紅肉 (牛肉、羊肉) 等。
 - (2) 魚類：鯖魚、鮭魚。
3. 蛋白質：血液白蛋白值需足夠。

4. 維生素 C、葉酸、維生素 B6、維生素 B12 也是造血的重要元素。

血液透析飲食注意事項，總結來講，病友需均衡飲食、吃進足夠的熱量，並攝取適量蛋白質、控制鈉、鉀、磷及水分攝取，顧好慢性疾病，最重要的保持好心情！

營養室營養師 鍾佳倫