

【健康營養補給站】水分控制飲食



水分的重要性

水分為人體重要的成分，約占人體總體重的 60~70%，例如在新生兒中約占 80%的水分，成年男性約占 60%，成年女性約占 50%左右。水分在人體中主要是來幫助人體正常的運作，像是構成血液血漿、構成消化液、幫助營養素吸收、氧氣的運送、調節體溫、排泄廢物、參與體內新陳代謝及維持心血管系統循環等作用。

建議水分攝取量

一般來說正常成年人每天每公斤體重應攝取 30 c.c.水分，例如：50 公斤

成年人，每日應攝取 1500 c.c.左右的水分，這些水分是包含所有液體及食物內水分的總量。然而水分的攝取量應根據不同的環境、生活型態、生理狀況、疾病來調整。例如：在高溫、運動、腹瀉、發燒等狀況下應增加攝取量，而在腎臟病、心臟衰竭、肝硬化等狀況下應適度控制攝取量。太少或過多的水分攝取都會產生問題，像是脫水、休克、水腫、水中毒都與水分攝取不足或過多有關。

哪些人需要水分控制？

一般在臨床上，慢性腎臟病後期病人、定期透析病人、心臟衰竭病人及肝硬化病人大多有尿量減少、身體水分滯留的問題，因此建議這些病人進行適度的水分控制。

水分控制方法

在水分控制上，我們建議慢性腎臟病病人、心臟衰竭病人每日總攝取水量 = 前一天 24 小時尿量 + 500~700 c.c.的水量。另外在定期透析的病人部分，我們建議病人每日在固定時間秤量體重，控制每天增加體重以 1 公斤以內為佳，每次透析前體重不要大於乾體重（透析後的理想體重）的 3~5%。舉例來說，一位乾體重 50 公斤的病人，於下次透析前體重不要

增加超過 1.5~2.5 公斤。適度水分控制對於透析病人來說可以減少透析中頭暈、胸悶、低血壓的症狀。總結來看，在執行水分控制時，實際的限水需求仍應依照臨床醫師醫囑執行。

水分在哪裡

一般來說，水分主要存在於液體的食物及固體的食物當中，因此每日總攝取的水量就 = 總液體攝取量 + 固體食物中含水量。

- 液體食物包含一般喝的開水、各式飲料（如：果汁、茶、手搖飲料、咖啡、汽水等）或是各類湯品（如：濃湯、清湯等）
- 固體食物中也含有水分，我們簡單的把固體食物分為 2 類，一個是一般固體食物而另一個是高含水量食物。在固體食物中平均的含水量約占 50%，而在高含水量食物中則含有較高含量的水分，這類食物的平均含水量約占 80%。如：蒸蛋、果凍、瓜類水果、鮮奶、優格、生鮮瓜類、葉菜類、豆腐等。因此，在計算固體食物中含水量時，我們將飲食中一般的固體食物重量乘以 0.5 再加上高含水量食物乘以 0.8 後的總合即為固體食物水分的總攝取量。

水分控制怎麼做

1. 每日秤量體重，注意體重變化，避免體重快速增加。
2. 選擇固定容器盛裝每日額外飲水，定量液體攝取量。
3. 注意固體食物的選擇與攝取量：在固體食物的選擇上建議要
 - 。選擇熟食，避免生食：生鮮食材含有較高的水分量，建議烹煮煮熟後再食用。
 - 。小心食物中隱藏的水分：避免攝取過多高含水量食物。
 - 。若有攝取高含水量食物（約 80%含水量），應適度調整液體的攝取，以維持水分攝取的平衡。
4. 配合低鈉飲食改善口渴的感覺。

定量工具

建議在日常生活中，可藉由像是已知容量的水杯、食物秤、體重機及有刻度的量杯等定量工具來幫助水分的定量，藉此了解每日實際水分攝取狀況，達到更準確的控制。

解渴技巧

1. 用開水漱口，再將水吐出，保持口腔的濕潤。

※以冰塊含於口後吐出，也可以少許檸檬汁加水做成冰塊，增加唾液的分泌。（注意：冰塊仍然屬於水分，應避免過多冰塊攝取）

2. 咀嚼清涼口香糖。

3. 以濕棉棒沾濕嘴唇。

4. 定時刷牙及漱口，保持口腔清潔。

營養室營養師 王文霆