

淺談慢性腎臟病之飲食

◎基隆長庚營養治療科營養師 許庭瑜

腎臟」是人體不可或缺的重要器官，一般民眾所熟知的功能包括：製造尿液，排除代謝產物及廢物等、調節體液，平衡電解質、以及荷爾蒙的分泌等，不同於我們能安排自己的休息時間，腎臟的運作可是 24 小時不打烊的，因此好好呵護腎臟並減輕它的工作負擔是不容輕忽的。

根據 2008 年的研究指出，在台灣經醫師診斷符合慢性腎臟病的人口比率高達 11.9%，意指每 9 人中就有 1 位。而其中知道自己有腎臟病的人僅僅只有 3.5%，這顯示出，腎臟功能的退化往往是不明顯且易被民眾忽略的。那麼造成腎功能退化的原因究竟是哪些呢？如排除性別、年齡、遺傳及急性的感染傷害等原因，經分析後以高血糖、高血壓、肥胖以及高血脂等因素最為相關。

接著來談談如何保護腎臟吧，首先是確認造成腎臟惡化的病因，改善或良好的控制可以延緩疾病惡化；而在慢性腎臟病的病程中，會依照腎絲球過濾率的下降區分為 5 個時期，飲食上則是依病況的發展在不同的時期做出調整及建議。

對於慢性腎臟病的病友們到底該怎麼吃呢？由於現在各式媒體的普及，因此病友們或多或少都會接觸到一些飲食訊息，同時也會有一些奉為圭臬的飲食原則，以下我們就做一些重點的討論及提醒。

一、適量的蛋白質

已有研究證實，適量限制蛋白質的攝取可以延緩腎功能的惡化。但究竟該吃多少才正確呢？一般來說，非糖尿病的慢性腎臟病 1～3 期的患者建議每公斤體重攝取 0.75 克的蛋白質，而 4～5 期的患者則建議不要攝取超過每公斤體重 0.6 克的蛋白質；如果是糖尿病所引起之慢性腎臟病患者則可有較高的建議攝取量，1～3 期建議量可達每公斤體重 0.8～1.0 克，4～5 期的患者則建議維持每公斤體重 0.8 克的蛋白質攝取。

由於蛋白質必須適量攝取，因此在食物的選擇上更應優先選擇富含優質蛋白質的食材。像是我們所熟知的動物性蛋白質包含各式魚、肉、蛋類等，除此之外，植物性蛋白質像是黃豆及其製品如：豆腐、豆干、豆包等，也屬於高生

理價質的蛋白質來源，所以對於素食者或是偶爾想改變口味的病友來說，也有更多的選擇，別再以為只有吃肉才有營養了哦！

舉個例來說，假設陳先生體重為 60 公斤，診斷為非糖尿病的慢性腎臟病第 3 期患者，那麼陳先生每日可攝取之蛋白質建議量就是 $60 \times 0.75 = 45$ 克，換算成每日可攝取的「豆魚肉蛋類」大約就是 4～5 份/兩（40 克 4 份，60 克 6 份，以此類推）。那每 1 份是代表多少的量呢？對動物性食品來說，像是豬、牛、羊、雞、魚等，每一份約 1 兩重，攤開我們的手掌來看，男性約兩指寬、一指厚約是 1 份肉；而女性的手掌則約是五指寬、一指厚等於 1 份肉；如果是雞蛋，全蛋一顆就是 1 份，如果不吃蛋黃則要兩個蛋白才等同於 1 份肉類。植物性蛋白每 1 份的量如下：傳統豆腐一塊、盒裝豆腐半盒、無糖豆漿一杯（中杯約 240c.c）、三角油豆腐兩個、五香豆乾約 2 塊（35 克）或生豆包半塊。

二、足夠的熱量供應

多數的慢性腎臟病患者容易面臨營養狀況不良的問題，最主要的原因可能就是因為吃不到足夠的熱量。根據準則建議，未滿 60 歲的慢性腎臟病患者要攝取每公斤體重 35 大卡的熱量，60 歲以上則給予每公斤體重 30 大卡的熱量，舉例來說，假設是 60 公斤又剛好 60 歲的陳先生那麼每日就要攝取 1800 大卡的熱量囉，可以參考菜單如下。

早餐	稀飯一碗（約 250 克）、炒蛋（蛋一顆）、薑絲炒小白菜（小白菜 100 克）、油 3 茶匙。
午餐	白飯一平碗、糖醋雞丁（雞肉 60 克）、蒜炒地瓜葉（地瓜葉 100 克）、油 3 茶匙加上葡萄一碗。
晚餐	肉絲炒米粉（米粉 60 克、豬肉 30 克）、香煎鮭魚（魚肉 30 克）、炒高麗菜（高麗菜 100 克）、油 3 茶匙加上小番茄一碗。
點心	地瓜一顆（去皮後以清水沖洗浸泡，再烤或蒸）。

增加熱量的攝取還有一些小技巧，比如說對烹調有興趣的病友可以使用一些低蛋白澱粉（澄粉、藕粉、地瓜粉）做成點心，或像是運用西谷米、粉圓等食材。如果以方便性做為考量，選用市售的腎臟病低蛋白專用配方也可用於搭配在每日的飲食當中；另外烹調的過程中使用植物油拌、炒亦可增加食物的熱量及美味。

三、電解質鉀和磷的控制

說到腎病，許多病友都想到好像要吃燙青菜，其實就是限鉀概念的延伸。但不是每一位慢性腎臟病的患者都建議如此，即使是疾病分期第 3 到 4 前期的病友，也通常只有當每日尿量 <1 公升或血鉀高時才需要特別限制。限鉀的原則

主要在於減少湯汁（菜湯、肉湯）的食用，另外像是低鈉鹽、薄鹽醬油、中草藥湯等更是應該避免，至於水果類雖含鉀豐富，但原則上除了果汁因為容易過量和楊桃有腎毒性不建議外，一般水果則控制在每日 2 份的攝取量內即可。

富含蛋白質的食物大多也富含磷，因此當我們降低蛋白質攝取時同時也可以降低磷的攝取量。正確磷結合劑的使用也可幫助我們將食物中的磷結合排出，但即使如此有些食物仍須特別注意，如：奶製品，因為當中的磷吸收率高且不易被結合排出；另外像是全穀類及堅果類等食物含磷量高，應盡量避免攝取。

四、鈉和水分的攝取

慢性腎臟病患者如攝取過多的鈉，

可能加重水分的蓄積造成水腫；對於病友來說更可能因為高血壓而加速腎臟功能的惡化，但過度限鈉也會讓食物過於清淡反而造成食慾和進食量的下降。因此準則建議每日 6 克的鹽（2400 毫克鈉）用以維持正常烹調鹹度，也可以於烹調過程中使用一些天然辛香料如：蔥、薑、蒜、香菜等，來提升風味並取代加工醃製食品和調味醬料。

保護腎臟功能是整體性的照護，包含了藥物、護理、飲食及生活習慣等層面。以上就是一些簡單的慢性腎臟病飲食原則，實際應用上雖然每個人會有所不同，但只要在醫師、護理師、營養師等的專業照護下，並定期的回診以追蹤病情的變化，相信一定可以讓我們過一個更為精彩的「腎」利人生喔。☺

