食在有健康～血液透析病人營養照護

◎林口長庚營養治療科營養師　周育鳳

根據統計大約 40 ～ 50% 血液透析病人為營養不良高危險群。營養不良會增加患者之住院率及死亡率。又以年紀大、患有糖尿病、血清白蛋白過低、透析前肌酸酐過低等，使得透析患者罹病風險加倍！所以維持良好的營養狀態，是透析腎友維持良好生活品質的重要因素。容易造成透析患者營養攝取不足的原因包括如下：

一、尿毒高導致食慾不振、噁心、嘔吐

營養師及照顧主要護理師先了解病人飲食鹽分攝取量是否足夠，若因為病人過於嚴格遵守低鈉飲食導致吃不下，而無法獲得足夠營養則反而會有更嚴重的反效果，適度鹹度是提升食物美味重要一環。另建議透析病人以少量多餐方式進食及幫忙病人設計適合之高熱量高蛋白點心。當病人食慾差時，也可鼓勵病人平常飲食中每週 2 次補充帶殼海鮮之食物如：蛤蠣、牡蠣、蝦子等，這類食物富含礦物質「鋅」有促進食慾之效果。

二、糖尿病引起之腸胃功能障礙

減少油煎油炸食物的攝取，如果攝取過量油脂容易消化不良，盡量細嚼慢嚥，且吃東西不要太快以免增加腸胃不舒服症狀。

三、因服用磷結合劑或其他藥物及情緒關係而導致食慾差

透析病人很難避免不使用磷結合劑，主要是因為富含蛋白質之食物也是富含磷之食物。因此可以磨粉於飯中食用的就盡量如此做，若是味道很差的磷結合劑如：醋酸鈣，可以剝成小塊與飯一起吞食。鼓勵患者在吃飯時保持心情愉悅，或營造一個適合用餐的環境及使用漂亮的餐具以增進進食的慾望。

四、老年人牙齒功能差，教導病人選擇較軟質蛋白質食物

魚類、蛋或豆腐，都是優質蛋白質來源，且適合多種烹調方式以改變菜色來增加想吃的慾望。另外在蔬菜選擇方面可以瓜類蔬菜為主。

五、並非昂貴營養品才具有營養價值

家庭經濟因素而無法攝取足夠營養素，可以與營養師討論出一套適合病人且物美價廉之食譜，不一定要購買昂貴營養品才是最具有營養價值之補充品。

血液透析患者平日飲食攝取足夠熱量及蛋白質，並且控制良好血磷及血鉀，嚴格控制水分可以達到良好透析品質。以下是針對血液透析患者平日飲食注意事項：

一、足夠的熱量

人體代謝需要之基本熱量，必須足夠，若攝取不足，體內蛋白質會自行分解，增加血中的尿素氮及鉀，造成腎臟的負擔。熱量攝取不足，將使得身體逐漸消瘦，進而抵抗力變差。以成人而言，每人每日體重 30 ～ 35 卡。

二、足夠的蛋白質

每次血液透析治療約流失 10 ～ 12 克的胺基酸、胜、少量的蛋白質，蛋白質需要量依病情及透析治療的方法及次數而所有不同，血液透析者每週洗三次以上不特別限制，需要量為每日每公斤體重 1.2 公克；若有感染、發燒、手術等壓力因子增加時則需增加蛋白質攝取量；每週洗 1 ～ 2 者，採每天每公斤體重 1 公克以下，以維持血中白蛋白的濃度至少在 3.5g/dl 以上，而來源最好是來自利用率較高之蛋白質，如新鮮魚肉類、雞蛋、牛奶（但必須考慮血磷高的問題）及黃豆製品。以一個標準體重 60 公斤成年人而言若每週血液透析 3 次，至少每日攝取 7 份蛋白質食物才足夠身體所需。

三、注意食物中磷鉀攝取

鉀離子於植物性食物中含量最多，平常每天都會吃到的水果及蔬菜含鉀量相當高，應特別注意其攝取量，高鉀水果每日不超 1 份，另外勿吃生菜，由於鉀離子易溶於水，因此可將蔬菜切成小片後泡水或用水燙過再烹調；菜湯、肉湯、雞精、咖啡、茶、巧克力、加工果汁及傳統草藥亦應避免。市售低鈉、低鹽或薄鹽醬油，是以鉀取代鈉，故不宜食用，應以清淡為主。含磷高的食物如：堅果類、全穀類、內臟類、乾豆類及許多加工食品均含高磷成分應盡量避免攝取，除了吃蔬菜水果外，吃東西點

心，一律要吃磷結合劑，鈣片使用量可依照食物量多寡，彈性增減。

現代人因為工作忙碌，無法自己在家中烹調美食，常常為了選擇外食，營養師在衛教透析病人時，也應該教導病人外食應做正確選擇，讓用餐方式更具彈性。透析病人在選擇外食應有交通號誌「紅」「黃」「綠」概念。所謂綠燈食物多是新鮮、天然、原味的食品，含豐富營養素，可促進健康，適合天天選用；黃燈食物雖含豐富營養素，但熱量或油、糖稍高，僅適合偶爾選用。紅燈食物只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。以下提供各類外食選擇技巧及原則：

一、麵攤

一定要叫一盤燙青菜請老闆燙久一點且勿淋過多肉醬汁，如果需要增加油脂熱量，可以淋一點香油；再點一盤含有高生理價蛋白質食物的小菜：切瘦肉、肝連或滷豆腐配蔥花或薑絲都不錯，但切記勿再淋醬油膏。點湯麵時，喝湯要選擇清淡的口味，且湯量要算在每天限制的水分量內。

二、自助餐和中餐廳

選擇白飯及以低鹽烹調方式如：炒、白切、滷、蒸、紅燒的菜色；適量油脂攝取：若以炸排骨、炸雞腿為主菜，則應去皮；適量的攝取豆腐來取代部分肉類，但還是要記得吃半碗以上的青菜，到餐廳點菜時，也可以事先吩咐廚房，勿放味素且少放點鹽、醬油和油。

三、西餐廳

前菜應避免焗烤類比如焗烤白菜或田螺之類的食物，若以炒青蔬或鮭魚盤是不錯選擇。生菜、馬鈴薯含鉀高須限量並減少醬料的使用，尤其是起司、奶油含磷高須注意；湯品應避免玉米濃湯，可以選擇海鮮湯或牛肉湯，但還是要注意鹹度及水分攝取量；主菜若需要淋醬也請輕放少許即可；附餐則以新鮮水果是最好的選擇。

四、其他

日本料理生魚片、沾醬含鉀高，要留意喔！披薩蕃茄醬含高鉀、起司則高磷，小心喲！中式喜宴瓜子含磷高，要少吃；少喝飲料、燉湯和勾芡湯汁，因為鉀含量高亦應少量或避免，白開水是做好的選擇。

血液透析患者常覺得飲食上有許多限制，因此讓病人食之無慾也喪失生活品質。如果外食時多注意哪些是高磷、高鉀、高鹽的食物，盡量選擇新鮮食物，有了基本的飲食概念後，再注意水分控制，這樣就可以達到良好的透析品質。