



吃的藝術～ 未透析、已透析 腎病患者大不同！

◎基隆長庚營養治療科營養師 吳紀儀

◎基隆長庚透析中心主任 陳俊宇 校閱

學歷 | 實踐大學食品營養系
專長 | 腎臟營養、糖尿病營養、
腸道靜脈營養、重症營養

「吃」是一門藝術，也是一門技巧，慢性腎病患者若能確實履行飲食控制，對於疾病惡化的延緩及改善生活品質都有助益！因此希望透過此篇文章幫助各位腎友了解食物的選擇，吃的健康，也吃的安心！

● 尚未透析的慢性腎病患者飲食

慢性腎病共分為 5 期，第 1、2 期不需限蛋白質，第 3 期之後就需採取低蛋白飲食策略（0.6~0.8 克/公斤/每天），並確保足夠的熱量攝取，可兼顧營養和延緩腎臟惡化。

● 何謂足夠的熱量？

應以維持理想體重為目標，每日熱量計算方法可以體重乘上 30~35 大卡，舉例來說 55 歲 165 公分的男性 60

公斤，估算每日熱量約 1800~2100 大卡左右。建議當減一份蛋白質食物時就須增加一份不含蛋白質的醣類食物類別，例如粉圓、西谷米、粉條、地瓜、粉飴、糖飴、蜂蜜等。

若要增加體重，也可以增加油脂的攝取，但須以植物油為主，如橄欖油、芥花油等，避免動物油，如豬油、奶油等，這些動物油含高量飽和脂肪會增加心血管的風險。

● 低蛋白飲食與酮酸療法

選擇高生物價蛋白質，如肉類（魚、豬、牛、羊、雞）、雞蛋、黃豆及其製品，避免選用低生物價的植物性蛋白，如麵筋、麵腸、烤麩、麵圈以降低含氮廢物的產生。

對於採取酮酸錠劑補充療法的患者，可進一步降低蛋白質至 0.6 克/公斤/每天，但需要完全配合醫師及營養師指示才能確保營養並延緩腎病。

● 限制磷的攝取

在採取低蛋白飲食時就已經同時在

減少磷之攝取囉！因為所有高蛋白質的食物本身的磷含量就高，比較需要注意的是要避免攝取奶類（例如奶粉、鮮奶及其相關製品）、全穀根莖類（例如糙米、五穀米、全麥麵包等）、堅果類（瓜子、核桃、開心果、腰果等）、酵母及內臟等高磷食物。

● 鹽分的攝取與鉀離子

每天的鹽分攝取應低於 5 公克，鉀離子太高或太低都會增加慢性腎臟病的死亡風險，如患者若使用血管升壓素系統（renin -angiotensin system；RAS）藥物時，鉀離子的限制就很重要，而使用利尿劑的患者就必須考慮鉀離子補充。

● 透析患者的飲食

一旦患者開始接受透析，因為尿毒素可藉由透析被移除，但同時也會有部分的營養會被「洗掉」，故透析患者在飲食上的確是可適當「解禁」，但仍會有些限制的，畢竟「洗腎」是無法完全替代原來的健康腎臟！

● 足夠的熱量及蛋白質的攝取

對於已進入透析的患者而言，足夠的熱量攝取依然相當重要，應以維持理想體重為目標，60 歲以下患者熱量攝取每天每公斤 35 大卡；60 歲以上患者熱量攝取每天每公斤 30~35 大卡。患者藉由透析的過程將含氮廢物從身體排除，因此蛋白質的攝取可不必減量，建議以每天每公斤體重 1.2 公克的蛋白質來計算，其中 1/2~2/3 應來自高生物

價的蛋白質。

● 鉀離子及磷的限制

血液透析患者應限制含高鉀食物的攝取。然腹膜透析可持續的清除體內的鉀離子，所以飲食上鉀離子限制比較寬鬆。而血中鉀離子過高或過低都會造成危險，所以應依據個人的血中檢驗值適時的調整。如何減少鉀離子攝取呢？(1) 蔬菜和水果含有較高的鉀離子，應適量攝取；(2) 避免食用任何種類的湯品；(3) 避免選用低鈉鹽或薄鹽醬油；(4) 嚴禁楊桃，因含神經毒素。透析無法如同健康腎臟般移除足夠的磷，患者容易產生皮膚搔癢及骨骼病變等問題，所以磷的攝取仍是得限制。

● 限制鹽分及水分攝取

每日鹽分攝取應低於 5 公克，避免過多的調味料，多選用天然食物，避免選擇醃漬類的加工品，同時應避免喝湯，湯內含有水分常會讓人誤判不鹹而飲用過多的鹽分。根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來做水分攝取的調整。每日飲水的估算：建議飲水量 = 前一天的總尿量 + (500~700cc)。

● 結語

透析前、透析後的飲食最大的不同在於蛋白質的攝取量，相同的是磷、鉀離子和鹽分的攝取平衡，透析引起的飲食矛盾常會讓人無所適從，這時候請相信您的醫療團隊，共同制定屬於自己的飲食規劃！