

喝慢性腎臟病專用營養配方，腎臟病就會好嗎？

◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

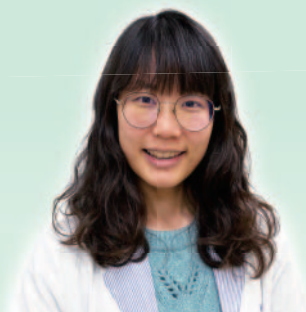
62

歲張奶奶是慢性腎臟病第4期的患者，食慾好，平常遵循營養師建議採取低蛋白飲食，但最近出現體力較差、容易疲勞的症狀。張奶奶的小孩知道後，很孝順的買了洗腎前腎臟病專用營養配方，想讓奶奶改善體力，並補充營養；於是，張奶奶每天除了本來的飲食外，早晚都喝一瓶。喝了一陣子過後，張奶奶卻發現泡泡尿越來越多，回門診追蹤時，醫師也告知腎功能變差了...

臨床上有許多像張奶奶一樣的個案，因為擔心營養不夠、體力變差、害怕洗腎，又或是抱持有病治病，沒病強身的觀念，所以對營養品來者不拒，若外包裝再有「腎臟病」字樣的加持，那就再好不過了！只是喝了腎臟病專用營養配方，慢性腎臟病真的就會改善嗎？

● 慢性腎臟病飲食重點

腎臟具有清除廢物、維持電解質平衡、調節水分、製造和分泌荷爾蒙等功能，當腎臟功能受損且無法恢復原有功能達3個月以上時，稱為慢性腎臟病。



專長 糖尿病營養、腎臟病營養、癌症營養、發炎性腸道疾病營養照護

當腎功能衰退時，會造成體內代謝所產生的含氮廢物、鈉、磷、鉀等電解質無法排除，因此慢性腎臟病患者必需調整飲食，以維持正常的生理運作，重點包含：(1) 攝取足夠的熱量（每公斤體重25~35大卡）及適當的蛋白質（每公斤體重0.6~1.0克）；(2) 依據血液生化數值調整鈉、磷、鉀離子的攝取量；(3) 依體液平衡攝取足夠水分。

● 什麼是慢性腎臟病配方？

市售慢性腎臟病配方通常都包含以下幾項特色：高熱量、低蛋白質比例、低鈉、低磷、低鉀、含膳食纖維。其中，需要特別小心的是「低蛋白質比例」不表示不含蛋白質或是蛋白質含量趨近於0。

附表 市售慢性腎臟病專用配方營養標示

商品名	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	鈉 (mg)	磷 (mg)	鉀 (mg)
亞培腎補納	425 大卡 / 瓶	10.6	190	170	270
力增未洗腎配方	425 大卡 / 瓶	10.6	190	170	200
補体康低蛋白營養配方	425 大卡 / 瓶	8.5	190	170	240
倍速力	400 大卡 / 瓶	6.0	136	110	200
益富易能充	200 大卡 / 包	0.8	113	42	108
三多勝補康	242 大卡 / 10 匙	3.9	125	60	188

市售常見的液狀瓶裝慢性腎臟病配方，通常熱量及蛋白質含量會較粉狀的腎臟病配方高。例如亞培腎補納、力增未洗腎配方、補体康低蛋白營養配方，一瓶 240 毫升的配方，提供了 425 大卡及 8~10 克的蛋白質，而倍速力一瓶 200 毫升則提供 400 大卡及 6 克的蛋白質；也就是說，一瓶腎臟病配方中所包含的蛋白質量，相當於 1~1.5 兩的魚或肉或 1~1.5 顆雞蛋。因此，如果食慾很差，則可以隨餐補充一瓶慢性腎臟病營養配方，以達到足夠的熱量及蛋白質攝取量，但如果食慾很好，攝取瓶裝的腎臟病配方後，又沒有減少正餐豆魚蛋肉類攝取量，就可能導致蛋白質攝取過量而造成腎臟負擔。

而粉狀的慢性腎臟病營養配方通常熱量及蛋白質含量較低，例如益富易能充一包 200 大卡，蛋白質含量不到 1 克，而三多勝補康內用的湯匙 10 匙約提供 250 大卡，蛋白質約 4 公克，因

此，如果食慾很差者，正餐只喝一包易能充則會造成熱量及蛋白質攝取不足，但對於食慾很好或是喜歡吃豆魚蛋肉類者，粉狀配方是較適合的點心來源。附表為市售常見的慢性腎臟病專用配方營養標示，可依個人狀況選擇適合的配方來源。🍴



貼心小提醒

慢性腎臟病專用配方中也包含了醣類，一瓶配方中的醣類總量約等於 7 分滿的飯，因此，糖尿病患者若要同時攝取食物及配方，則需將配方中的醣類納入餐次中計算，以維持血糖恆定。另外，如果同時合併糖尿病及腎臟病，購買配方時宜選擇標示有低升糖指數的配方來源，而購買前不妨與營養師或醫師討論，避免失了荷包又傷身。