



慢性腎臟病飲食



食譜作法
請見左側
QR-Code

◆ 營養室營養師 賴聖如

慢性腎病病程分期上分為五期，在第一、二期時，腎絲球過濾率分別在 >90 及 $60-89\text{ml/min/1.73m}$ ，此時，清淡健康飲食、不大魚大肉、積極維持正常的血壓及血糖、維持理想體重、戒菸酒並搭配規律作息及運動、定期腎功能追蹤，可延緩腎功能損傷。當進入第三期中度腎衰竭之後，腎絲球過濾率 <60 ，除健康生活型態之外，應積極配合治療，包括：嚴格控制合併症以維持良好血壓、血糖、血脂肪，飲食上採低蛋白飲食、少鹽清淡、低磷、低鉀等飲食控制。

少鹽清淡飲食維持正常血壓

改善重口味的飲食行為，少鹽清淡飲食是保護血壓及腎臟功能最廉價且簡單的方法，尤其糖尿病或合併代謝症候群患者更應積極控制血壓及血糖。養成吃原味不吃調味的好習慣。技巧上可從減少桌上調味料的使用及不沾醬著手，烹調時減少調味料使用，善用自然食材，如：蔥、薑、蒜、胡椒等作為調味；外食時瀝乾菜汁、儘量不喝湯來減少鹽份攝取；不吃醃製品及加工肉品，避開重調味零嘴…等。

低蛋白飲食減少尿毒素產生

如果醣和油脂不足時，蛋白質就很容易被拿去作為熱量來源而產生較多的含氮廢物（尿毒素的來源）。蛋白質攝取被限量，因此應選擇生物利用率較佳的肉類來源，如：家畜（豬、牛、羊）、家禽（雞、鴨、鵝…）、魚、蛋、黃豆類製品（豆腐、豆干、豆包等）均屬此類。還要注意的是，平時在食物分類上歸為主食類的綠豆、紅豆、豌豆、鷹嘴豆、蠶豆、皇帝豆等，及歸為油脂類的堅果，含植物性蛋白質且含磷也高，選擇上應多加小心或減少攝取。份量上建議體重 $50-60$ 公斤者，每日限制 4 份肉類份量， $60-70$ 公斤者每日限制肉量在 5 份以內，搭配足夠熱量來自主食醣類及油脂，主食選擇磷含量較低的白米飯、白麵包、白麵條、馬鈴薯、南瓜等根莖類，每天至少攝取超過 2 大碗；油脂建議可以選擇單元不飽和脂肪較高的橄欖油、茶籽油、芥花油等。第四

期（腎絲球過濾率 $<30\text{ml/min/1.73m}$ 病人由於體內尿毒素較高，胃口較差，足夠熱量以避免體重下降是重要課題，低氮澱粉可多選擇：米粉、粉皮、粿仔條、米苔目、粉圓、西谷米、太白粉、地瓜粉、澄粉、樹薯粉等食物，不但蛋白質低於一般主食類，若能充份加入烹調用油炒、油拌、油煎作為低蛋白高熱量餐點，熱量將可再提高，如：炒粿仔、炒米粉、螞蟻上樹等；餐間甜品點心，如：芋圓、西米露、珍珠奶茶、娘惹糕等；市售麥芽糊精、粉飴、糖飴、藕粉等沖泡後也是高熱量低蛋白的甜點，補充熱量避免身體蛋白質耗損使得尿毒素不降反升。

低磷飲食減少腎骨病變

減少攝取高磷食物，有助減緩血管及腎臟硬化及衰退、減緩骨病變及軟骨硬化。磷含量較高的食物包括：奶類、醃酵奶、奶製品；冬天常有的燉補品、羊肉爐、薑母鴨、麻油雞湯不僅磷高，鉀含量也高；拿鐵、汽水、可樂等飲料；加工肉品及加工豆類，由於食品添加劑的關係含磷量都相當高，核果類含磷量也不低，應注意勿過量，保健品如：酵母粉、健素糖、益生菌等食物都得格外小心。

低鉀飲食減少心律不整發生

當尿量開始稍有減少時，血鉀有機會過高，需要開始注意鉀離子的攝取。一般生食所含的鉀離子都高，一旦經過烹煮後，大部分鉀離子被煮出來留在湯汁內，不吃生食、不喝湯、不用濃湯拌飯的飲食習慣應該被養成。建議炒菜時在起鍋前加入半碗水滾後撈起青菜，高鉀的菜湯留在鍋中。水果通常含鉀量都較多，每天 2-3 個棒球大的水果或滾刀塊 2 碗，選擇含鉀量稍微較低的水果，如：蘋果、葡萄、鳳梨、水梨、蓮霧等含水量較豐富的水果種類。

腎臟病飲食控制需要較長時間的持續配合，才能有效延緩進入透析的時間點及維持良好營養狀況。