

腹膜透析飲食原則



相關影片
請見左側
QR-Code

◆ 營養室營養師 蔡書玫

腹膜透析的操作為將乾淨且富含葡萄糖的透析液注入腹腔，經過一段時間後，再將腹腔中的透析液引流出來，一天重複3～5次，每次作用時間大約半小時。而其原理主要透過三個作用，將身體的毒素與透析液交換，並將水分排出，進而達到透析的效果。其中一個與飲食較為相關的原理為再吸收作用，顧名思義，即腹膜會再吸收透析液中葡萄糖，可以想成身體在透析的過程中，幫我們吃飯的意思。而在飲食上有六大原則須注意執行：高蛋白、低醣、高鉀、低磷、限水、低鈉。

高蛋白飲食即為飲食上需攝取較多量的蛋白質食物，包括：豆、魚、蛋、肉類四樣食物種類，其每日建議攝取克數為乾體重或調整體重乘上1.3，得到每日攝取克數後，將其除以10，再加上1～2，即為每日建議豆魚蛋肉類四樣食物的份數。而1份的豆、魚、蛋、肉類可以下列方式換算計得：1份豆製品約為半碗量，200毫升的無糖豆漿為1份；1份魚或肉類約為2湯匙或1/4碗量，男生2指大為1份，女生則為3指大；1顆雞蛋為1份；市售蛋白粉每10公克大多含8公克蛋白質，為1份。

低醣飲食係因腹膜再吸收作用，故飲食上需嚴格控制含醣類食物的攝取，像是：主食以及水果類，而需減少的量則會依不同透析液濃度而有所不同。

高鉀飲食，因腹膜透析液不含鉀，且天天透析，易造成血鉀過低，故飲食上須採高鉀飲食，但仍有部分病人有血鉀高的問題，需依照每月的抽血報告調整。其大原則為（1）高鉀蔬菜為優先，請盡量選擇高鉀蔬菜、（2）蔬菜不須特別燙，可多

用烤或炒的方式，減少烹調中鉀離子的流失、（3）足夠蔬菜攝取量，每餐盡可能都吃到青菜，且份量盡量比澱粉多、（4）盡量選高鉀水果，但因水果含果糖，建議每日攝取2小碗份量即可。

低鈉飲食亦有三大重點：注意調味料使用、避免喝湯、避免高鹽食物（例如：醃漬、罐頭、加工食品）。

水分亦須依照透析量及尿量調整，若仍有尿液排出，建議每天水分攝取量為尿量+透析脫水量+500～700毫升；無尿者，則為透析脫水量+500～700毫升。但仍需依照體重變化及透析液脫水的量再做調整。

血磷高為腹膜透析病人常見問題之一，故飲食上需嚴格採**低磷飲食**原則，第一、**搭配正確磷結合劑**，磷結合劑一定要隨餐吃，切記勿飯前吃或飯後補吃，吃的同時，亦可將磷結合劑剝半，或磨粉分次吃，一餐當中，分多次，效果更好。第二、**避免攝取含無機磷食物**，例如：雞蛋豆腐、肉類加工品、冷凍澱粉（像是：冷凍水餃、冷凍饅頭等），可透過食物當中的內容物來判讀，若內容物含有多磷酸鈉、偏磷酸鈉等含「磷」的字眼，就代表有無機磷添加，需避免。第三、**減少含有機磷的食物**。但若血磷數值高，含磷高的食物都盡可能不要攝取。另外，乳製品當中含的磷，使用磷結合劑效果不彰，故須完全避免。

腹膜透析亦有以下四個常見的營養相關併發症：營養不良、高血糖、高血脂以及體重增加，其皆可透過擁有正確飲食、正確搭配藥物和規律運動習慣，來減緩及預防併發症的發生！