

血液透析飲食

一、定義

當腎臟功能不全時，會使尿毒素堆積於體內，並陸續產生高血壓、貧血、水腫、血液酸化、血鉀過高、血磷過高、血液鈣流失、皮膚癢等症狀。如果腎臟功能持續惡化，影響生活品質，甚至危害生命安全，就必須以換腎或血液透析的治療方法來維持生命。

血液透析為最常見的透析方法，患者一星期到血液透析中心三次，每次透析時間約四小時。血液透析是利用洗腎機（人工腎臟）代替無法繼續使用的腎臟，協助患者將體內的廢物移出腎臟，簡單說，洗腎病患利用手臂上動靜脈瘻管的裝置，方便讓血液流入洗腎機內，運用滲透壓的原理，將體內多餘的水分、離子及廢物排除。

二、飲食原則

- (一)腎臟病患雖有透析治療，飲食仍需做適度控制，尤其是鉀離子和磷離子的攝取，因為血中鉀離子過高會引起致命性的心律不整，而長期磷離子過高易導致腎性骨病變，曾有骨頭酸變形，骨折等症狀。
- (二)鉀離子在湯汁、水果、深綠色蔬菜含量較高，而水果中又以奇異果、香蕉、哈密瓜、蕃茄特別高，份量每天不超過二份(拳頭大小約為一份)，以新鮮水果為宜。而吃飯時則不宜淋肉湯(如碎肉飯)，也不要飲用雞精、果汁、茶、咖啡。綠色蔬菜先以滾水燙過再炒或拌調味料。此外，低鈉鹽及薄鹽醬油中常含較多鉀，也要避免使用。
- (三)含磷高的食物：(1)穀類：燕麥(片)糙米(2)蛋黃(每週以不超過二個為宜)乳類、奶類(3)即溶咖啡、茶葉、養樂多、優酪乳、

罐頭食品(4)豆類、花生、腰果(5)肉鬆、肉類、內臟(6)小魚乾、海帶(7)雞精、香菇精禁止食用。

少磷秘訣：透析病患必須補充足夠蛋白質，但過量蛋白質往往會攝取過量的磷。若有高血磷問題，可選擇透析配方取代牛奶。

- (四)透析會使身體蛋白質流失，故每天的蛋白質攝取量 1.2-1.5 克/公斤體重。其中一半應來自生理價值高的蛋白質，例如：豆製品、魚類、蛋類、肉類（建議選擇紅肉）等。
- (五)油脂種類：長期血液透析易產生心血管併發症，原因為脂肪代謝異常、蛋白質利用率差及肉酸減少（攜帶脂肪進入細胞代謝所必須）所造成。建議減少油脂攝取量、避免精緻甜食、適度活動、多攝取膳食纖維。

少油脂秘訣：控制烹調用油，每餐用量在一湯匙內，並避免油炸、油酥的烹調方法，多採用燙、蒸、烤、微波、涼拌等方式。

- (六)水份限制：接受透析後因有機器逐漸取代殘餘的腎臟功能，尿量便會逐漸減少，以致累積兩天的水分需一次脫掉，若水份脫去太多，可能使血壓變化太大產生不適。需控制水分攝取及體重變化。每日體重勿增加或減少太多，洗腎患者每日以不超過 1 公斤體重為限。每天選擇固定時間量體重，是控制水分的好方法。
- (七)貧血：幾乎每位透析患者都有貧血的問題，主要原因為腎臟所分泌的紅血球生成素（EPO）不足，定期注射（EPO）對貧血狀況會有改善。在營養素方面，與貧血有關的營養素有：鐵、鋅、銅、蛋白質、維生素 C、維生素 B12 等十幾種，有足夠的原料配合 EPO 的注射才能有效提高血洪素。

- (八)便秘：透析之後因限制水分的攝取、腸道蠕動變慢及因限鉀而

減少蔬果的攝取，患者常出現便秘困擾。日常應多食用洋蔥、牛蒡、地瓜、馬鈴薯、豆類等富含寡糖的食物，有助於改善便秘。

(九)素食透析者：素食蛋白質是以黃豆為主的蛋白質，其蛋白質價值及身體利用率雖比魚蛋肉奶類低，但卻比麵筋蛋白（高筋麵粉製品、麵筋）高許多，而且優點是不含膽固醇及飽和脂肪，較不會提高體內膽固醇。

(十)中藥：任何藥物皆須經體內肝、腎器官之解毒及排泄。中藥之成分若標示不明，應向醫師詢問是否可食用。若食用食品級的营养品，應詢問營養師是否適合攝取。

洗腎病患應根據定期抽血的檢驗報告與營養師討論來調整自己的飲食，才能使身體更健康。

含鉀量高的水果（以 100 克計算）

榴槤	420 毫克	番茄	190 毫克	哈密瓜	200 毫克
龍眼	260 毫克	桃子	300 毫克	木瓜	220 毫克
釋迦	390 毫克	狀元瓜	250 毫克	百香果	200 毫克
奇異果	290 毫克	香瓜	240 毫克	柳丁	120 毫克
香蕉	290 毫克	美濃瓜	320 毫克		

.....
護理衛教簽收聯

衛教名稱：血液透析飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：完全接受 部分接受，再次衛教 有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日