

一、什麼是『腎功能不全』？

飲食中的蛋白質被身體利用後，剩下無法利用的尿素、尿酸等含氮廢物，加上體內過多的鈉、鉀、磷等都必須從腎臟排泄出去。當腎臟排泄廢物的功能降 30% 以下時稱為「腎功能不全」。此時，血液中含氮廢物加尿素、尿酸開始累積起來，但排尿量仍為正常。

二、什麼是尿毒症？

腎臟的主要功能是在排除體內的廢物，例如尿素氮、尿酸、肌酸肝等。當腎功能降到 10% 以下時稱為「尿毒症」。此時，血中含氮物大量存在；病患會出現噁心、嘔吐、全身疲倦、食慾降低等症狀，嚴重時會因積水或心衰竭而造成呼吸困難、排尿量減少等。

三、引起尿毒症常見疾病？

- * 腎絲球腎炎。
- * 糖尿病（尤其患有十年以上，機率愈大）。
- * 高血壓。
- * 尿路阻塞疾病（如-腎結石）。
- * 其他（如-紅斑性狼瘡、遺傳性腎病）。

四、尿毒症為什麼需要洗腎？

洗腎是利用機器及人工腎臟代替喪失功能的腎臟將人體內代謝所產生的含氮廢物排泄出體外，以維持正常的生理狀態，延續生命。

五、為什麼需要飲食控制？

目的：減少代謝廢物累積體內、減輕尿毒症狀供給必須的營養素。

六、腎友如何攝取適量之蛋白質？

洗腎會使一些氨基酸及蛋白質流失。因此，腎友需要的蛋白質量比沒有洗腎時高；應多攝取動物性蛋白質（每日每公斤 1.0~1.4 公克）。

- * 飲食中含動物性蛋白質，如：蛋、牛奶、雞肉、豬肉、牛肉、鴨肉、新鮮魚等。
- * 食物中含植物性蛋白質，如：麵筋製品、乾豆類、核果類、應少量食用。

七、腎友如何補充足夠的熱量？

在限制蛋白質原則下，米飯類的攝取量受到限制，易造成熱量不足，身體日漸消瘦，抵抗力差。因此須食用**熱量高、低蛋白**的食物以補充身體熱量，如：

- * 糖：白糖、冰糖、蜂蜜可添加在飲食、飲料、點心中。
- * 植物性油脂：沙拉油、玉米油。
- * 低蛋白澱粉類：玉米粉、太白粉、粉圓、冬粉等。

八、腎友如何攝取適量鈉離子？

因腎功能不全無法排出過多的鈉離子，易造成高血壓、水腫、肺積水，增加心臟負擔，導致心衰竭。**飲食原則：**

- * 應忌食任何醃製及添加鈉鹽的各種加工、濃縮食品。
- * 鈉鹽攝取量、醬油、味精、沙茶、辣椒醬、豆瓣醬等，須計量食用。
- * 鈉乃人體所需，故限鈉飲食仍需適量攝取以防低鈉血症發生。
- * 鹽份的攝取以每天不超過 5 公克（約 1 茶匙）

*市面上的低鈉、薄鹽醬油含有高量的鉀，不可食用；應選擇低鈉、低鉀醬油方可食用。

九、腎友如何攝取適量鉀離子？

高血鉀會引起心律不整、心臟衰竭。含高鉀的食物：

- *湯類：如雞湯、人參精、肉湯、紫菜湯等。
- *青菜類：空心菜、菠菜、莧菜、紅鳳菜。
- *水果類：蕃茄、香蕉、柳丁、蕃石榴、釋迦、水果乾。
- *奶蛋類：奶粉、鮮牛奶。

◎各種青菜烹調前先用熱水燙過，大部份鉀會流失。

十、腎友如何攝取適量磷？

腎功能不正常時，磷的排泄減少，血中磷酸增加，鈣離子下降，使副甲狀腺機能亢進。副甲狀腺機能亢進易引起骨骼病變，骨骼易痠痛或皮膚癢。

- *含有較高量磷的食物：如酵母(健素糖)、內臟(如肝、肺、心等)、全穀類(如米、全麥麵包)、蛋黃、豆類、堅果類。
- *那些藥可降低磷，如何服用？
- *服用磷結合劑(醋酸鈣、碳酸鈣)可減少磷的吸收。
 1. 服用醋酸鈣的正確方式：餐前、一天三次、立即吞服，無需咀嚼。
 2. 碳酸鈣如飯中服用亦有降磷吸收的作用。以前常用氫氧化鋁片當磷結合劑。因鋁易造成骨骼病變故更改為碳酸鈣或醋酸鈣以減少骨骼病變產生。

※腎友如何補充~鈣及維生素？

鈣的吸收與活性維生素D的合成有關。
如要食用鈣片需由醫師處方才可使用。

◎含鈣質高的食物：

- *奶類：牛奶、奶製品（如冰淇淋）
- *豆製品：豆腐、豆干、豆皮。
- *肉類：內臟。
- *海產類：蝦米、魷仔魚、鮑魚。
- *乾豆類：杏仁、黑豆、豆花、黃豆。
- *蔬菜類：芥菜、九層塔、髮菜。
- *其他：黑糖、酵母粉。

※腎友如何控制水份的攝取？

尿毒症患者尿量會比之前減少許多。若鹽份和水份攝取過多，易造成心臟負擔，導致水腫、腹水和心衰竭。

◎腎友飲食原則：

- *不吃用鹽醃過或泡過食物。
- *湯汁、飲料、稀飯、應少量攝取。
- *口渴、口乾、口苦，可適用下列方法解渴：
 - ①可重覆漱口，再將水吐出。
 - ②夏天可以口含冰塊，慢慢讓它溶解，可滿足口慾。
 - ③嚼清涼口香糖。
 - ④安排生活避免因空閒而多喝水。

※血脂蛋白過高的飲食

血脂肪血油過高，容易造成心血管疾病。

◎飲食原則：

- *依均衡飲食的原則，保持理想體重：超重及肥胖者，必須配合減體重及飲食量。
- *限制膽固醇的攝取，蛋黃以每星期不超過3個為原則。
- *禁食任何加糖的食物及飲料，如各種甜食，糕餅點心、蜂蜜、可樂、沙士等。

* 禁食動物性油脂，如肥肉、雞及鴨皮、豬腳等；並多選用含飽和脂肪酸少的雞、鴨、魚製品，代替豬、牛、羊肉等。

* 多攝取高纖維食物，如竹筍、芹菜、空心菜；以糙米或胚芽米，全麥麵包代替精細白米、白麵包。

* 避免大量飲酒及含酒精飲料。

◎腎友每日飲食指南(血液透析患者) 摘錄自天主教湖口仁慈醫院

類 別	份 量	份量單位說明
奶、蛋、豆、魚、肉等類	6~7 份	每份：肉或家禽或魚類一兩(約 30 公克) 或豆腐(約 100 公克)或豆漿一杯(240cc)或蛋一個或牛奶一杯(240cc)
五穀根莖類	3~6 碗	每碗：飯一碗(200 公克) 或中型饅頭一個或土司麵包四片
油脂類	3 湯匙	每湯匙：一湯匙油脂(15 公克)
蔬菜類	3 碟	每碟：蔬菜 3 兩(約 100 公克)
水果類	2 份	每份：小橘子一個(150 公克) 或蓮霧一個(約 155 公克)

新竹市腎友協會關心您的健康