腎友座談會

磷OUT!沒煩惱!

文/營養科 謝梨君 營養師

洗腎病人常見的營養問題之一-血磷過高。此次腎友座談會有許多病友提出了相同的問題，到底血磷高有什麼壞處?又該如何從飲食與藥物，來維持正常血磷值。

危險磷值、壞處多

腎臟病因腎功能下降無法適當排除磷，血磷濃度就會上升。血磷異常易導致副甲狀腺機能亢進，刺激副甲狀腺素分泌造成腎性骨病變；也會造成皮膚搔癢及血管鈣化，進而增加心血管疾病等問題。

攔磷王大作戰

血磷居高不下，應過濾從飲食攝取太多含磷食物或經由腸道結合排出太少。減少飲食的含磷量、降低磷的吸收是腎臟病患者飲食調整的重點。

低磷飲食為基礎，聰明選擇沒煩惱

高磷飲食由腸道進入太多，磷又容易被吸收（尤其加工食品的磷），所以低磷飲食是必要的基礎。以「均衡飲食」為導向，六大類食物該如何聰明選擇呢？

①全穀雜糧類：較不建議是全穀類食品，如糙米、麥片等；米製品有較低的磷和鉀，是可建議的主食；但麵線製品需注意有較高的含鈉量，易口渴，對心血管也有負面的影響。若要選擇麵包類，建議選用精緻白吐司較發酵的全麥麵包佳。

②豆魚蛋肉類：高蛋白質食物多伴隨高磷和稍高的鉀，須注意「磷/蛋白質比」。根據美國國家腎臟基金會治療指引建議，磷/蛋白質比＜15甚至＜12才是較適宜的。品項繁多應掌握大原則：(1)選擇時，可查表一。(2)新鮮肉品和魚類是建議的食物，而黃豆製品如豆腐是素食腎友重要的蛋白質來源。(3)加工製品、蛋黃、肥肉等攝入蛋白質連帶吸收磷太多較不適合。所以選擇此類食物原型(新鮮)優於食品加工、蛋白比肉更好。

表一、常見食物之磷/蛋白質比

食物種類	蛋白	肉	傳統豆腐	雞蛋豆腐	蛋	扁豆	堅果	牛奶
磷/蛋白質比	1.4	9	12	148	14	20	25	29

③乳品類：奶類與奶製品的磷含量很高且吸收率佳，使用鈣片類的磷結合劑並不能有效降低奶類磷的吸收，所以腎病友要避免攝取，若要補充則選擇腎臟專用的營養品較適當。

④蔬菜與水果類：水果蔬菜是含鉀量豐富的食物，但仍需注意乾燥蔬果、菇類攝取應適量，紫菜海帶則盡量避免。

⑤油脂與堅果種子類：花生、栗子、瓜子、桂圓、核桃、芝麻粉、腰果、杏仁粉等磷含量高避免食用。

注意高磷地雷區，外食飲食停看聽

①日常飲食中容易導致高血磷的食物被忽略，應少碰為妙(如表二)。

表二、外食常見高磷食物

外食種類	高磷食物
燉補品	羊肉爐、薑母鴨、麻油雞
麵店	肉燥、牛肉汁、牛肉湯、排骨湯、羹湯、酸辣湯、內臟類小菜
簡餐店	(1)含起司乳酪的餅乾麵包、吉士漢堡、披薩、義大利麵。 (2)燴飯、咖哩飯、即食調理包。 (3)火鍋的丸類與餃類、香腸、火腿、燻肉、臘肉。
飲料類	(1)養樂多類乳酸飲料。 (2)咖啡、拿鐵、汽水可樂、含氣泡的飲料、巧克力、可可。
營養補充品	酵母粉、健素糖、益生菌、含奶類的營養補充品。
甜點零嘴	(1)花生湯、花生糖、貢糖、芝麻糊。 (2)杏仁果、開心果、夏威夷果等堅果類。 (3)五穀餅、糙米餅、燕麥奶、八寶粥。

資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫

②外食時，避免上述地雷食物外，應注意四大原則：(1)以白米飯為佳(2)勿以菜湯或肉湯拌飯(3)適量去皮的魚肉、瘦肉或豆腐(干)(4)適量蔬菜增加飽食感；以便當為例供大家參考(圖一)。若選擇麵食，建議事項：(1)選擇湯麵較佳，但不要喝湯(2)選豆腐、豆干或滷蛋(不吃蛋黃)為蛋白質來源(3)搭配適量蔬菜(4)避免添加辣瓣醬、黑醋、醬油等醬料；以日式拉麵店為例供大家參考(圖二)。



圖一、燒肉便當(左)、雞腿(右)便當



圖二、海鮮拉麵(左)、什錦麵(右)

正確服用磷結合劑，排磷沒困擾

若服用磷結合劑方式不對或不確實，即會讓血磷降不下來。以普遍使用的鈣片為例，降磷效果最好的是隨餐服用，能與食物充分混合，阻止食物中的磷被吸收。若長期使用鈣片造成血鈣濃度過高或鈣磷乘積>55以上，須小心使用鈣片或建議改用不含鈣鋁的磷結合劑如Sevelemer聚合物、碳酸鑭等防止血管或其他軟組織鈣化。目前不含鈣鋁的磷結合劑屬自費項目，或考慮與鈣片或鋁片搭配使用，減低經濟負擔。

藉由座談會(圖三)，腎友可以了解「血磷」的來龍去脈，配合醫護團隊的醫療處置與衛教，控制好磷值，一起向高血磷說OUT！



圖三、107.08.12腎友座談會-營養師分享「磷OUT」高血磷飲食