「腎」重選擇~ 洗腎患者怎樣吃，營養才足夠？

文/營養科 莊淑如 營養師

全球慢性腎衰竭病患或末期腎臟病患超過170萬人，目前罹患末期腎臟疾病的患者中，約有90%的病患需接受每週三次的血液透析治療，其他約9%的病患則是採取居家腹膜透析治療的方式，而依腹膜透析治療的時間來看，又可分為間歇性透析、連續性透析兩種。台灣目前約有7萬名的洗腎病患，尿毒會引起噁心、味覺改變及消化功能異常，所以，透析患者常因為攝取不足、吸收率差及需求量增加等因素而導致營養不良。

透析時血液流經人工腎臟，利用擴散及滲透的原理，使血液中的毒素或廢物經由半透膜擴散至透析液，隨著透析液排出體外。且透析過程中會流失蛋白質及水溶性維生素，因此，有足夠的熱量及蛋白質的攝取是非常重要的。腎臟是鉀離子主要的排泄器官，血液透析患者因為腎臟功能喪失，無法維持血鉀平衡，因此需要限制鉀的攝取(2000-3000毫克/天)。因腎功能下降，無法排除磷且不能活化維生素D3，所以無法促進腸道吸收鈣質，導致骨骼的去鈣化作用而產生骨病變，因此需限制磷的攝取(建議量為800-1200毫克/天)。

依照美國國家腎臟基金會(K/DOQI)照護指引指出：年齡小於60歲的血液透析患者，每日每公斤體重需35大卡，年齡大於60歲者，每日每公斤體重需30大卡；蛋白質需求以1.2公克/公斤乾體重為主，其中一半需來自於高生理價蛋白質。以體重60公斤的患者為例，熱量需求為1800-2100大卡/天，蛋白質需求為72公克，那到底是需要吃多少東西才能符合這樣的營養需求呢？

以一日三餐為例，全穀根莖類每餐需攝取1碗，建議以白飯為主，若是麵食類(如:米粉、冬粉)則建議每餐需攝取2碗，其中紅豆、綠豆、蓮子、薏仁、糙米、全麥、小麥製品因含磷量高需減少攝取；蔬菜類以每餐半碗為主，其中蔬菜含鉀量高，且鉀離子易溶於水，建議用滾水燙過後撈起，再用油炒或油拌，避免食用菜湯、精力湯及生菜。豆魚肉蛋類一天需攝取六兩，因透析過程會流失蛋白質，因此，足夠且高生理價蛋白質攝取對透析患者來說是非常重要的，蛋、魚、肉、黃豆製品都是屬於高生理價蛋白質，而麵筋、麵腸、烤麩所含的植物性蛋白生理價較低，豬肝、豬心、雞胗等內臟類因含豐富的膽固醇且含磷量高，需避免食用。油脂與堅果種子類每日以六小匙為主，油脂選擇以單元不飽和脂肪酸為主，如：橄欖油、芥花油。而乳製品(含優格、乳酪、優酪乳、發酵乳等)雖然也是屬於高生理價蛋白質，但因含磷量高需避免食用。水果類每天需攝取3份，其中美濃瓜、哈密瓜、玫瑰桃、奇異果、蕃茄、草莓、芭樂含鉀量高，應避免食用，楊桃中的成份會引發神經毒性，透析患者不可食用。可多選擇蓮霧、葡萄、鳳梨、蘋果、梨子等水果，以獲得充足的熱量。

最後，血液透析患者需降低鈉的攝取以避免水分蓄積及因口渴而增加水分的攝取，避免加工類食品，如醃製品、罐頭食品，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等調味用品。可多用白醋、花椒、五香、八角、檸檬汁、香菜、蔥、薑、蒜等調味以增加食物的風味。水分攝取量以兩次血液透析期間的體重增加不超過乾體重的5%為主，可用固定的容器裝好一天所需的水量，並注意隱藏水分，如：仙草、愛玉、果凍等含水量很高，需適量攝取，希望藉由以上的小提醒，所有的透析患者都能謹慎選擇食物種類，享受「透析腎利好人生」。