# 腎友聰明吃鍋 健康不NG

文/營養科 徐欽鵬 營養師

時值深秋，來一鍋熱騰騰的火鍋是家族聚餐、朋友相約不可或缺的選擇。不過火鍋從湯頭、食材到調味料等皆含有大量的鈉、鉀離子與普林(嘌呤)，對多數腎友而言是避之唯恐不及的地雷料理。其實只要把握以下簡單的慢性腎臟病飲食原則，腎友們也能在冷冷的天氣享受豐盛的火鍋料理。

## ‧採用水煮技巧，切記不宜喝湯

為賦予湯頭風味，市售之高湯塊於加工過程中皆含有大量的鈉與油脂；而被視為進補聖品的藥膳湯底，其藥材內不但潛藏超量鉀離子，甚者還有含馬兜鈴酸及重金屬等劣質藥材，使腎功能不佳的腎友們更處於危境之中！另食材在水煮過程中皆會釋出大量鉀、磷離子於湯內，食材宜燙熟即可，不可久煮，並應盡量將燙熟的食物瀝乾後再進食，特別是末期腎病者更應謹慎。

## ‧挑選自然食材，加工食品OUT

腎友同時患有高血壓、高血脂及高尿酸的比例較高，對於食材挑選更是馬虎不得。常見的火鍋配料如魚板、蛋餃、豆皮或各式丸類等加工品為求可口皆會添加鈉、磷與油脂，且此類食品皆屬於高普林、高熱量食材，過度食用絕不利於健康，因此應多選擇當季且新鮮的食材，不但可減少加工過程中的多餘添加物，同時新鮮食材本身特有的天然風味可減少腎友對調味品的依賴，提升對「清淡飲食」的接受度。

## ‧使用天然沾料，少鹽低油更健康

可採用富含強烈氣味的食材如蒜末、辣椒丁、薑泥、洋蔥、檸檬等製成天然沾料，以取代常見的豆瓣醬、沙茶醬或醬油等，減少鈉與油脂的攝取；並注意市面上宣稱的低鈉、薄鹽調味品通常以高量鉀來取代鈉，不適合腎病變者食用，腎友們應謹慎。

## ‧用餐輕鬆不放縱，勿忘飲食建議

隨著腎功能衰退，需更進一步調整與限制飲食內容才能延緩腎功能惡化，為此醫師與營養師皆會視個人健康狀況提出飲食計畫以控制病情進程，腎友們在用餐歡愉之時仍應注意，淺嚐即止、不可貪口。







■ 慢性腎衰竭第三期~第五期：低蛋白、足夠熱量

由於腎功能已剩餘一半以下，此時應限制蛋白質攝取總量，並挑選高品質蛋白質以避免加重腎臟負擔。火鍋配料中可多採用低蛋白食品如冬粉(約一把)、水晶餃(約三顆)，並搭配少許米製品如白飯、米粉以增加飽足感、補足熱量維持體力；如為糖尿病腎病變患者，則應搭配飲食計畫注意攝入之總熱量。

■ 透析進行中：適量蛋白、足夠熱量，並嚴格控制水分

由於透析治療中會流失蛋白質，透析中腎友需要較多的蛋白質以回補身體所需，但一般高蛋白飲食也潛藏著高量磷，因此建議用餐時搭配磷結合劑一同服用以促進食物中磷排出，避免磷於體內蓄積；另為使體內蛋白質有效利用，腎友務必要攝取充足熱量，若食慾不振時可使用高營養密度高熱量的食物或特殊配方並少量多餐補足之。

**◎腎友應注意之火鍋飲食技巧**

| 食物種類 | 注 意 事 項 |
|---|---|
| 主食類 | 米食所含有的蛋白質較麵食為低，可適量搭配白飯、年糕、米粉、冬粉、玉米等食物；另米苔目、西谷米等澱粉類皆屬低蛋白食品，可做為餐後甜點。 |
| 蔬菜類 | 生鮮蔬菜含有高量鉀，食用前務必先過水川燙以去除鉀離子，並避免飲用菜湯。<br>若血鉀過高者，應減少食用高鉀蔬菜如紫菜、海帶、香菇、空心菜、芹菜等。 |
| 水果類 | 宜挑選鉀含量較低水果如鳳梨、葡萄、西瓜、蓮霧、蘋果、芭樂等。<br>*末期腎病變、尿毒症等腎友應禁食葡萄柚、楊桃。 |
| 豆魚肉蛋類 | 應以富含高品質蛋白如蛋、奶、黃豆製品作為主要的蛋白質來源，並依飲食計畫適量食用，必要時可同時服用磷結合劑，避免增加疾病負擔。<br>禽畜等肉品宜挑選肥肉比例較低者，減少內臟類攝取；魚貝類亦有不少含鉀量，應視個人狀況酌量或避免食用；另加工魚肉製品如肉乾、各式魚漿製品(魚板、魚丸、甜不辣…)等皆有高量添加物，需視為禁忌食品。 |
| 其它調味品 | 所有加工調味品如醬油、沙茶醬、豆瓣醬、甜辣醬及低鈉薄鹽製品應避免選用。 |