

血液透析病人飲食衛教

飲食控制對血液透析患者的治療佔有極重要的意義，一旦開始透析其飲食內容可以比未透析前放寬許多。然而，在透析治療下，正確地飲食控制是絕對需要的。

一、飲食治療與下列條件相關：

1. 身高、體重差異。
2. 血液檢驗數據及身體狀況。
3. 每次透析時增加的體重。
4. 每日排尿量。
5. 每日活動及運動量而定。

二、透析患者飲食原則：

1. 充分且足夠的熱量：

- (1) 人體代謝需要之基本熱量必須足夠，若攝取不足，體內蛋白質會自行分解，增加血中的尿素氮及鉀，造成腎臟的負擔。
- (2) 熱量攝取不足，將使得身體逐漸消瘦，進而抵抗力變差易增加感染機會。
- (3) 以成人透析患者而言，每人每日每公斤體重約 35~45 大卡。

2. 充足的蛋白質攝取：

- (1) 透析過程中容易有氨基酸與蛋白質的流失，故應提高蛋白質的攝取量。
- (2) 需要量依病情及透析治療的方法及次數而所有不同，血液透析者每週洗三次以上不特別限制，需要量為每日每公斤體重 1~1.5 公克；每週洗 1~2 者，採每天每公斤體重 1 公克以下，以維持血中白蛋白的濃度至少在 4.0 g/dl 以上。
- (3) 蛋白質的來源最好主要來自利用率較高的動物性蛋白質，如雞、鴨、魚、肉、牛奶（市售有低磷鉀牛奶）及大豆類植物性蛋白。

3.注意控制液體的攝取：

- (1)原則上二次透析間增加的體重不要超過乾體重的 5%。
- (2)每日飲水量：無尿者約 500 cc；有尿者全日尿量加 500~800 cc（包括喝水、飲料、湯、注射量）。
- (3)如有發燒、流汗、嘔吐、腹瀉可酌量增加水份。
- (4)建議每日定時定點測量體重。

4.注意控制鈉、磷、鉀的攝取：

- (1)過多的鈉會造成高血壓，增加水分滯留，導致水腫，而增加心臟負擔，日久容易造成心臟衰竭。
- (2)鈉鹽含於食鹽中、蘇打粉、味素、番茄醬、醬油、加工醃製罐頭食品中皆含有不少，勿隨意添加（一天鹽量限制 3~5 g 之間）。
- (3)可用糖、蔥、薑、蒜、香菜等調味料改善口味，少放醬油及鹽。
- (4)避免高磷食物：麥片、紫菜、堅果、種子、豆類、內臟、小魚干、健素糖、養樂多、酵母粉等。
- (5)避免高鉀食物：生菜、精力湯、蔬果汁、雞精、肉湯、市售低鹽醬油...等。
- (6)注意控制油脂的攝取。

5.勿吃來路不明的保健食品，並與腎臟科醫師討論。

6.低膽固醇飲食之少飽和脂肪酸及膽固醇含量高之食物的攝取：

- (1)飽和脂肪酸飲食：動物油脂、椰子油、奶油。
- (2)高膽固醇食物：動物內臟、動物油、奶油、冰淇淋、蛋黃、椰子油、牛油製成的食品。

7.補鐵飲食：紅肉食物（牛肉、羊肉、豬肉、豬血）、深綠色蔬菜、葡萄、蘋果、櫻桃。

洗腎病人飲食須要您的合作，並耐心確實執行飲食原則，才能維持良好的健康