



健仁醫院-尿路結石飲食控制

尿路結石除了飲食預防外，還需要搭配規律運動及定期的門診追蹤，才能達到實際預防的效果。提供各類結石病人飲食指導如下：

結石種類	飲食注意事項及指導
<p>草酸鈣結石</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 減少鈣質的攝取：避免牛奶、奶製品、起司、冰淇淋、乳蛋糕、豆類製品（包括豆皮、豆漿）及小魚干等含鈣多的食物，牛奶每天不超過 300 ml。 2. 限制維生素 D 的攝取：如魚肝油、動物肝臟蛋黃等，以預防腸道吸收過多的鈣。 3. 不要吃太鹹：鹽份中的鈉離子會促使鈣由尿中排出而尿中鈣的濃度升高。 4. 不要大魚大肉：過量動物性蛋白會促進鈣和尿酸的排泄。 5. 增加維生素 B6 的攝取：因維生素 B6 缺乏會促使草酸的合成增加。 6. 避免過量食用富含草酸的食物：如菠菜、蘿蔔、芹菜、甜菜、蘆筍、茄子、番茄、南瓜、甘薯、萵苣、豆類、豆類製品、柑橘、梅子、椰子、杏仁、李子、栗子、酸梅、檸檬、楊桃、草莓、小紅莓、蘋果、茶、咖啡、可樂、啤酒、巧克力、可可、花生、無花果、核果、葡萄乾等。 7. 不要服用過量維生素 C 製劑：如維他命 C 片，因為攝入的維生素 C 約有半數會代謝成草酸。



結石種類	飲食注意事項及指導
<p>磷酸鈣結石</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 減少鈣質攝取。 2. 含磷高的食物要限制食用：如牛奶、蛋黃、內臟、酵母、小麥胚芽、麥片、全穀類、豆類、堅果類、香菇、可可、巧克力、果汁粉、蛙、蝦、葡萄乾、豆腐等。
<p>磷酸胺鎂結石</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 含磷高的食物要限制食用：如牛奶、蛋黃、內臟、酵母、小麥胚芽、麥片、全穀類、堅果類、可可、巧克力、果汁粉、蛙、蝦、葡萄乾、豆腐等。 2. 預防並治療尿路感染。
<p>尿酸結石</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攝取足夠的水分至少 2,000 ml 以上/天。 2. 採低普林飲食，並且需絕對避免高普林的飲食： <ol style="list-style-type: none"> (1) 避免過量食用動物內臟、肉類、肉汁、高湯等。 (2) 避免醃漬及油炸食品、肉乾、豆類製品等。 (3) 避免攝取鮭魚、鮑魚、小魚干、蟹、龍蝦、三文魚、沙丁魚、鯉魚、鱸魚、鱒魚、鱈魚、貝殼食物、干貝、蝦、墨魚等。 (4) 避免攝取海帶、金針、香菇、蘆筍、四季豆、髮菜、豆苗、蘑菇、蘆筍、酵母、雞精、黃豆食物、扁豆、菠菜、椰菜花。 3. 戒酸性食物：如咖啡、煎炸食物、高脂食物等。 4. 避免飲酒：血中乳酸濃度會隨著酒精的氧化過程而增加，使腎臟的尿酸排泄受阻，血中尿酸濃度增加。 5. 可吃鹼性食物：包含牛奶、蔬菜及大多數水果。 6. 可多吃高鉀食物：如香蕉、花椰菜、西洋芹等，因鉀可減少尿酸沉澱。
<p>胱胺酸結石</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 限制牛奶及奶類製品，因為所有蛋白質食物均含有胱胺酸。



泌尿科門診諮詢電話 (07) 351-7166 轉 1206