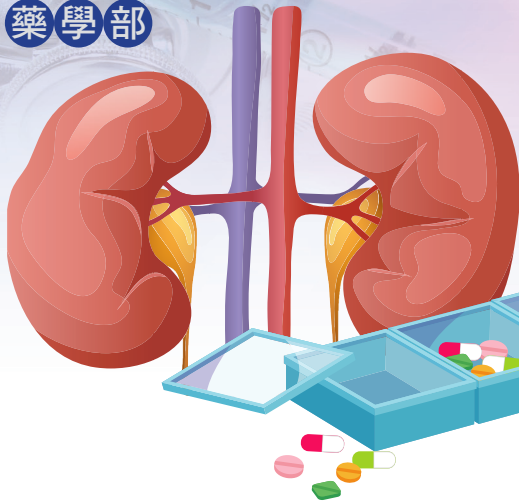


藥學部



# 保腎？傷腎？ 小心吃錯保健品 洗腎！

藥師 黃淨穎

依據美國腎臟資料登錄系統 2018 年報告顯示，台灣末期腎病發生率每百萬人人口 493 人，盛行率每百萬人人口 3392 人，高居世界第一位 [1]。根據 2018 年台灣腎臟醫學會年報資料顯示，洗腎發生率從 2000 年每百萬人人口 331 人，增加至 2016 年每百萬人人口 493 人 [2]。隨著國人健康意識抬頭，大家逐漸認知到健康保健的重要性，台灣人也愛吃補，根據統計國人一年花在保健食品的錢高 900 億 [3]。市面上的保健食品琳瑯滿目，最常見的有綜合維他命、魚油、鈣片、葉黃素、輔酶 Q10...等。市面上的保健食品良莠不齊，包含成份含量、原料來源、使用劑量及方法等，這些都要列入考慮。對於慢性腎臟疾病患者，若選擇不適當的保健食品，不僅無法保護腎臟，甚至會傷害腎臟最終走到洗腎。因此選擇合適且安全的保健食品是很重要的議題。

保健食品可能會造成腎臟損傷的成份：馬兜鈴酸、重金屬、牛樟芝、貓爪藤、柳樹皮...等。現在也有很多黑心工廠、假原料氾濫等，民眾食入仍不自知。畢竟保健食品在台灣被歸類為食品，其製程不需符合嚴謹的製藥規格；許多保健食品檢驗項目不足（例如：重金屬、農藥...等可能對身體有害之化學毒物）；廠商廣告誇大其詞，或者盲目引用動物實驗宣稱效果。即使某些成份不會傷害腎臟本身，如果過量仍有可能會發生相關之副作用。由於慢性腎臟疾病患者通常會服用多種慢性病用藥，藥物與保健食品發生交

互作用的機率也比一般人高，例如：腎臟移植病人若與免疫抑制劑併用含薑黃之保健食品，可能會造成藥物濃度過高而傷害腎臟；服用抗凝血劑或抗血小板製劑與過量魚油併用可能會增加出血的風險。那如何正確挑選保健食品呢？

## 選擇保健食品的原則：

1. 慢性腎臟疾病患者決定服用保健食品或中草藥前，請先諮詢醫師或藥師，避免可能發生藥物 / 保健食品交互作用或者攝取傷害腎臟成份之保健品。
2. 慢性腎臟疾病患者攝取含微量元素之保健食品時要小心 鉀、鎂、鈣磷等元素可能有過量的風險請諮詢醫師並且按照建議量使用。
3. 避免使用成份不明之中藥保健食品，恐有傷腎疑慮。
4. 盡量精簡保健食品使用種類，避免因為相同成份加成而服用過量。
5. 服用保健食品的同時必須搭配均衡營養飲食，適度運動也很重要。

## References:

1. 2018 Annual Data Report, USRDS [cited 2022 12.14].
2. [https://www.tsn.org.tw/UI/L/TWRD/ebook\\_2018%E5%B9%B4%E5%A0%B1.pdf](https://www.tsn.org.tw/UI/L/TWRD/ebook_2018%E5%B9%B4%E5%A0%B1.pdf). [cited 2022.12.14].
3. 江守山 (2012)。《吃對保健食品！》。臺灣：新自然主義。