

慢性腎臟病，飲食該注意什麼？



三高控制



健康飲食



規律運動



體重控制



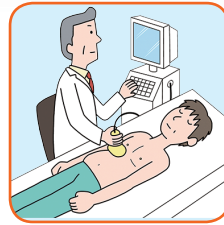
避免服用不當藥物



多喝水



不抽菸



定期檢查腎功能

營養室 營養師 莊舒涵

「我腎臟不好，怕要洗腎，我有什麼東西不能吃？」

「聽說，腎臟不好這個不能吃、那個不能吃，好像吃什麼都不對，我能吃什麼？」

該如何「穩住」腎臟狀況是腎友最關心的問題。飲食部分，我們要做的就是「減少腎臟的負擔」，進而「保護腎臟」！

我們可以由腎臟平時執行的工作切入：

1. 腎臟能將血液裡面的毒素、廢物過濾出來排掉，而食物中的蛋白質身體在代謝時會產生含氮廢物，當腎臟發生病變時，排出含氮廢物的能力降低，因此飲食會希望採取「低蛋白飲食」，減少含氮廢物產生，進而減少腎臟負擔。
2. 控制好「血糖」及「血壓」：腎臟會將血液中的毒素過濾出來，是一個有大量血流經過的器官，研究顯示維持正常的血壓、血糖可以延緩腎功能的喪失。

基於上述理由，飲食建議腎友把握以下原則：

- 血壓、血糖控制好：飲食勿過鹹，有糖尿病的病友，也要將血糖控制穩定
- 採低蛋白飲食
- 避免食用楊桃及其製品

低蛋白飲食，可減少腎臟負擔

低蛋白飲食即是控制飲食中蛋白質的攝取，每日蛋白質建議量建議在 0.6 ~ 0.8 公

克 / 每公斤體重，且至少 50% 以上來自高生物價蛋白質。執行的方式如下：

1. 適度減少蛋白質食物攝取

只要是蛋白質，身體代謝就會產生含氮廢物，因此在蛋白質總量勿過量的前提下，盡量選擇高生物價蛋白質食物（如：豆魚蛋肉及海鮮）；減少低生物價蛋白質食物攝取（如：麵筋、麵腸、花生、堅果、紅豆、綠豆等）

2. 主食以米食為主，少吃麵食

米的蛋白質含量較麵粉低，故主食盡量選米食，白米飯即可，盡量少吃麵食、麵包、五穀飯等。

3. 充足熱量很重要

「我就少吃一點就好！」是很多病友的迷思，但整體熱量攝取不足，身體肌肉會分解產生熱量來救急，不僅體力下降、沒力氣、體重減輕，尿毒素也會上升，增加腎臟負擔！當熱量攝取足夠時，攝取的蛋白質才能做最好的利用，因此，低蛋白飲食要搭配足夠熱量效果才會好！減少蛋白質攝取的同時，要同時增加「低蛋白點心」攝取，像是以地瓜粉、太白粉、澄粉、蓮藕粉等製成的點心、粉粿、粉圓、西谷米等；主食也可選一餐食用米粉、米苔目、粿條等低氮澱粉。熱量足夠，體力、精神也會跟著提升。