

營養室

透析腎友要怎麼吃才不會越洗越虛？

談談透析飲食注意事項

營養師 莊舒涵



限水



補充蛋白質



低鈉



低鉀



低磷

當腎功能持續變差，最終以透析（洗腎），來代替腎臟將體內的廢物排出。透析有兩種方式—血液透析（俗稱洗血）與腹膜透析（俗稱洗肚子），不論採用何種透析方式，怎麼做才不會越洗越虛？怎麼吃能快速補營養？以下談談透析患者飲食注意事項：

維持體力及良好營養狀態—足夠熱量、蛋白質

當開始常規洗腎，透析過程中蛋白質流失，及身體對蛋白質的消耗增加，因此蛋白質攝取就要比還沒洗腎前更多，豆、魚、蛋、肉類食物富含蛋白質，且為品質優良的高生物價蛋白質，建議這類食物的總量每餐至少食用 1 掌心。

★若因噁心、食慾不佳、咀嚼能力差等原因，整體進食量少，該如何改善？

1. 少量多餐：可準備水煮蛋、滷豆干、豆腐等方便吃的食物當點心，增加進食餐次。
2. 善用商業配方：嘗試市售的透析商業配方（有液態的罐裝配方，或粉狀配方），快速補充不足的熱量蛋白質。

控制磷

腎臟能調節體內鈣磷平衡，長期血磷控制不佳會造成許多問題，如：皮膚搔癢難耐、副甲狀腺亢進、骨病變等，影響生活品質。因此維持血磷正常相當重要：

1. 避免蛋白質品質不佳但磷含量高的食物：未精緻穀類、堅果種子類的含磷量高，建議少碰，如：減少糙米飯、五穀飯，吃白米飯較為適宜。
2. 以原態食物為主，少吃加工品：加工食品，如重組肉、漢堡肉、貢丸、魚丸、火鍋料等等，常添加含磷添加劑，盡量避免食用。

3. 進食時搭配磷結合劑：磷結合劑能與食物中的磷結合，降低磷吸收，故需隨餐服用，與食物混和越均勻效果越好，建議有吃東西就要搭配（除了水果）。
4. 以低磷鉀的透析配方取代普通乳品：乳品類（如：羊奶、牛奶、優酪乳、初乳等）中的磷，磷結合劑較不易結合，因此建議改用低磷鉀的透析配方。
5. 少喝碳酸飲料，如：可樂、汽水等，喝多除了使水分過多，部分碳酸飲料添加含磷添加劑，建議少碰。

控制鉀

腎臟能調節血鉀，血鉀過高易引起心律不整。鉀普遍存在於各類食物中，可利用鉀溶於水的特性，減少鉀攝取：

1. 食物須煮熟，先燙再炒尤佳，避免生食、涼拌菜
2. 少喝燉湯、濃縮補品
3. 水果適量，避開哈密瓜、香瓜、番茄等高鉀水果，少吃果乾、果汁、蔬菜汁。

水分攝取勿過多

洗腎患者尿少或無尿，體內水分多由透析排出，若喝進的總水量超過身體所需，要洗出來的水量增加，可能造成不適，故水分攝取勿過多。至於透析患者一天能喝多少水？可以前一天尿量 +500ml 預估，或以兩次透析間，體重不超過乾體重的 5% 推算。除了白開水，茶、湯、飲料等皆為水分來源。為了減少水分攝取，飲食調味上需避免重鹹，以免因太鹹口渴增加水分攝取。