

# 限鈣飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2024年02月高雄榮總營養室四修

## 定義

本飲食是一種調整飲食中蛋白質、鈣、鈉、磷、草酸或普林等的飲食。

## 目的

對於鈣質結石的人，給予限鈣飲食，以減少或預防結石的再生及高鈣血症。

## 適用症狀

1. 鈣質結石症(包括：草酸鈣、磷酸鈣、尿酸鈣等結石)。
2. 原發性副甲狀腺亢進。
3. 長期使用藥物(如：利尿劑、制酸劑、acetazolamide、glucocorticoids、維生素D、維生素C、Thiazides、Salicylates、Probenecid、Aciclovir、Indinavir 等)及牛奶治療的消化道潰瘍症。
4. 脂肪吸收不良症(如：接受小腸吻合術者)。
5. 長期臥床的病人。
6. 體內Cystine，Oxalate或Uric Acid代謝異常者。
7. 家族性結石體質(如：某些遺傳疾病通常易造成草酸鈣結石)。

## 一般原則

1. 限鈣飲食，每日鈣的攝取量須小於 600 毫克，且能適量的攝取含鈣量較低的各類食物，以獲均衡的營養。
2. 增加飲水量。一天至少飲用 3000~4000 毫升，可以稀釋尿的濃度。尤其睡覺時易使小便濃縮，有利結石，所以睡前須多喝水。
3. 有泌尿系統疾病時，應及時就醫，可以降低結石的罹患率。
4. 身體的活動狀態與結石的關係成反比，所以每日須做適度的運動，避免過度或太激烈的運動。
5. 曾罹患結石的消化性潰瘍患者，須慎選藥物，以調整尿液的酸鹼度，並需控制牛奶的飲用量。
6. 避免攝取過多維生素C與維生素D，可適量的補充維生素A，以增進泌尿系統上皮組織的健康功能。
7. 注意飲用水質，須避免硬水，以減少水中的鈣質含量。

8. 熬煮骨頭高湯時，不可加入醋，否則骨中的鈣質較易溶出。
9. 由飲食調整尿液的酸鹼度大於 7，以預防尿中鹽類發生沈澱。如若是在鹼性尿液中形成的結石，則採用酸性飲食使其尿液呈酸性，反之，則採用鹼性飲食，使尿液呈鹼性。
10. 對於草酸鈣結石的人，必須同時限制鈣及草酸的攝取。限草酸飲食的一般原則如下：
  - (1) 採用低草酸飲食，建議每天少於 50 毫克草酸。
  - (2) 採用低脂肪飲食。
  - (3) 限制維生素 C 的服用量，每天少於 1 公克。
  - (4) 增加維生素 B<sub>6</sub> 的攝取量，以避免因維生素 B<sub>6</sub> 缺乏所造成的高草酸尿。
  - (5) 含草酸高的食物，如：扁豆、甜菜、秋葵、菠菜、甘薯、無花果、李子、杏仁、巧克力、可可、花生等。
11. 若結石的成分為磷酸鈣，則除了限鈣外，含磷高的食物亦須限量食用，如：酵母、小麥胚芽、蝦、香菇、全穀類、麥片、內臟、蛋黃、牛奶、豆類及堅果類、可可粉、巧克力、果汁粉等。

#### 12. 食物酸鹼性分類表

Acid-forming potential：Cl, P, S (陰離子)

Base-forming potential：Na, K, Ca, Mg (陽離子)

酸性：所有肉類、海鮮、蛋、起司等高蛋白食物，穀類（主食類）、培根、核桃、榛子(filbert)、花生、花生醬、梅子、李子、蔓越莓(cranberries)、玉米、扁豆、蛋糕、餅乾。
中性：牛油(butter)、瑪琪琳、烹調用油、蔗糖、糖漿、蜂蜜、玉米粉、木薯粉(tapico)、葛粉(arrowroot)、咖啡、茶。
鹼性：所有蔬菜水果類（除了梅、李、蔓越莓、玉米、扁豆）、奶類及其製品，奶油(cream)、杏仁、栗子、椰子、蜜糖(molasses)。

#### 供應型態

1. 全日供應鈣含量分為 200 毫克，400 毫克，600 毫克，800 毫克，1200 毫克；而 200 毫克

為低鈣飲食，400~600 毫克為普通含鈣量，800~1200 毫克為高鈣飲食。

2. 限鈣飲食禁忌如下：

(1) 牛奶及其製品。

(2) 豆製品。

(3) 小魚乾及蝦米。

(4) 莧菜、芥蘭菜、油菜、芥菜、捲心芥菜、菠菜。

3. 一天供應三次正餐，外加水果一份。

4. 限鈣 200 毫克飲食供應分析如下：

食物種類	份 量	含鈣量(mg)
蛋 類	1 個	25
豆魚肉類	6 份	20
全穀雜糧類	3~6 碗	30~60
油 脂 類	3 湯匙	—
蔬 菜 類	4 碟	100
水 果 類	1 份	22
總 計		200