

低鈣飲食指導

◎前言

一般而言，成年人每日鈣攝取量為 1000 毫克，低鈣飲食需小於 600 毫克(mg)，但要均衡攝取含鈣量較低的食物。

◎適用者

適用於鈣質結石症、原發性副甲狀腺亢進、長期使用藥物、長期臥床的病人、過量使用維生素 D 及鈣者、體內胱胺酸、草酸鹽、尿酸代謝異常者、家族性結石體質，腎病造成的高血鈣、慢性腎衰竭。

◎高血鈣症狀

整體	虛弱，嗜睡，體重減輕，疲倦
心臟	心律不整、心搏過緩、高血壓、心臟血管鈣化、瓣膜性、心臟病、昏厥、心跳停止
腎臟	口渴、多尿、夜尿、高尿鈣、結石、腎性骨病變、腎鈣質沉積症、阻塞性腎病變、慢性腎臟病
腸胃	食慾變差、噁心、嘔吐、多飲、便秘、腹痛、胃潰瘍、胰臟炎
神經與精神狀態	頭痛、專注力降低、記憶力減退、失智、意識混亂、幻覺、冷漠、憂鬱、焦慮、昏迷
骨骼與肌肉	肌肉疼痛、肌肉無力、骨骼疼痛、骨質疏鬆、骨折，囊性纖維性骨炎、關節鈣化、軟骨鈣化、骨囊腫、骨棕色瘤
血液系統	貧血
異位性鈣化	帶狀角膜病變、結膜鈣化、血管鈣化、關節周圍鈣化

◎一般原則


1. 限制飲食中含鈣較高的食物：許多食物均含有鈣質，但除了鮮奶和乳製品外，通常鈣含量不高，一杯鮮奶 240ml 含 250mg 左右的鈣質。
2. 避免攝取過多的維生素 C 和維生素 D。
3. 鈣質結石者請多喝水！每天至少喝 3000 毫升(ml)，可以稀釋尿的濃度，洗腎病人的水份請依個人作調整。
4. 注意飲水的品質，應避免硬水，以減少水中鈣質的含量。

5. 身體的活動狀態與結石成反比，所以每日須做適度運動，如簡易的跳繩運動等，避免過度或太激烈的運動。
6. 由飲食調整尿的酸鹼度(酸鹼度 >7)，以預防尿中鹽類發生沉澱。
7. 對於草酸鈣結石的人，限制含草酸高的食物攝取，並限制維生素C每天少於1公克，增加維生素B6的攝取量。口服鈣片可減少腸胃道草酸吸收，每日建議量約800-1000mg。建議每天攝取少於50毫克(mg)草酸，含草酸高的食物，如：扁豆、甜菜、秋葵、菠菜、芥藍菜、莧菜、大核果類(花生、杏仁、腰果、胡桃)、巧克力、可可、葡萄、藍莓、草莓、橘子等。
8. 若為磷酸鈣結石，則除了限鈣之外，含磷高的食物也需限量食用，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、果汁粉。

參考資料

- 章樂綺總校訂(2011)·實用膳食療養學(三版)·台北：華杏
- 謝明哲等·膳食療養學實驗(2016修訂)·台北：台北醫學院保健營養學系
- 楊秀謙等(2017)·高血鈣的診斷與治療·內科學誌，28(3)，168-180
- 蕭寧馨、許珊(2022)·國人膳食營養素參考攝取量(第八版)，1-63

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023年04月修訂