

血液透析病人的飲食指導

一、前言

血液透析為病患腎臟失去功能時，無法將體內代謝產生的毒素及過多的水分排出，會造成嚴重噁心、呼吸急促、昏迷等，因此需藉由人工腎臟將這些毒素及過多的水分排出，使身體能維持正常功能及避免不舒服症狀，飲食控制與足夠營養攝取對於血液透析病人在控制病情，有很大的助益更是長期存活的關鍵。

二、血液透析的飲食建議

在透析治療下，適當的飲食控制，才能減少廢物堆積及併發症。要有足夠的熱量、充足的高品質蛋白質、適度控制攝取磷、鉀、鈉、鋁、鹽分等食物及水分平衡，注意脂肪、維生素 B 群及維生素 D、鈣及鐵的足夠攝取量。飲食攝取量須配合個人的身高、體重、活動量與定期的抽血生化報告、兩次透析間的體重變化及每天排尿量，建議定期與營養師討論飲食攝取量。

足夠的熱量	每公斤體重 30~35 大卡
若熱量攝取不足會造成肌肉分解而增加更多含氮廢物，造成毒素增加且身體逐漸消瘦及體力變差，此外，因為熱量不足下，蛋白質會作為熱量代謝，對於維持身體機能生理健康相當不利。例如：體重 50 公斤者，建議每日熱量要有 1500~1750 大卡	
充足高生理價值的蛋白質	每公斤體重 1.0~1.2 公克
高生理價值的蛋白質擁有完整的人體必須胺基酸是供應身體生長、建造及修補的原料，高生理價值的蛋白質攝取量足夠的腎友(血清白蛋白 ≥ 4.0 gm/dL)有助於血液透析後期的身體健康，其中 1/2~2/3 應來自高生理價值的蛋白質。 例如：體重 50 公斤者，建議每日蛋白質要有 50~60 公克	
高生理價值的蛋白質	低生理價值的蛋白質
鮮奶(建議使用透析配方奶)、雞蛋、黃豆及其製品、魚類、雞、鴨、豬、牛等。	白飯、穀類、豆類、麵類、米粉、土司、饅頭、麵筋、堅果類製品。
水分	前一天總尿量+500~700 毫升 或 不發生水腫為原則 每次透析間體重變化不超過 5%
雖然透析治療可以將堆積的水分清除，但不透析日的水分堆積過量，容易造成水腫、抽筋、心肺功能下降，對於心臟及肺臟的血管仍有很大的影響。同時也要避免攝取過多的鹽分，例如：重口味湯品(酸辣湯、牛肉湯、泡麵湯等)、加工食品(罐頭、火腿、貢丸等)、醃漬罐頭(醬瓜、豆腐乳等)、醬料(蕃茄醬、沙茶醬等)、過多調味料(鹽、醬油、烏醋等)等，減少水分的	

滯留。每日水分攝取量根據個人每日總尿量、出汗量、活動量和季節性的不同來做調整。需限水者口渴時，可用非常稀薄的檸檬水結成小冰塊、嚼口香糖或不含糖份的硬糖、重複數次冰水漱口等方法來保持口腔濕潤。

例如：體重 50 公斤者，每次透析間體重變化不超 2.5 公斤。

磷

每日建議攝取量 600~800 毫克

99% 以上的磷是靠尿液排除，因此隨著腎功能的下降，磷就容易滯留在血液中。如果腎友產生「高血磷」會造成皮膚發癢、骨頭痛、骨質疏鬆、骨折，全身大小血管可能會發生鈣化、彈性變差、變窄，容易引發心血管疾病，如心肌梗塞、腦中風等。由於磷在透析治療過程中排除量有限制，因此適度控制磷的攝取就非常重要，天然食物所含磷離子的型態為有機磷，有機磷進入腸道後的吸收率約 3~6 成。相反地，加工食品成分中常作為添加劑或風味劑的無機磷，其腸道吸收率高達 9 成以上，這些無機磷常見於泡麵、可樂、香腸、火鍋料等加工類食品，腎友必須避免食用。其它高磷食物包括：全穀類(紅豆、綠豆、糙米、燕麥等)、一般市售奶製品(牛奶、起司、養樂多等)、內臟(肝、腎等)、堅果類(腰果、杏仁、芝麻等)、加工製品(香腸、火腿等)、酵母粉、汽水可樂。

鉀

每日建議攝取量 600~800 毫克

血鉀過高會引起心律不整及肌肉無力，嚴重的血鉀過高會使心跳停止，當發現抽血報告血鉀過高時，建議適當的限制高鉀食物的攝取如下：1. 蔬菜和水果含有較高的鉀離子，需注意其攝取量。2. 鉀離子很容易溶在水中，高血鉀者可將青菜水果切成小片後泡水 20 分鐘，或將青菜以大量的水燙過撈起後再油炒或油拌。3. 水果應減量至每天兩個拳頭大小的份量。4. 瓜類水果、奇異果、草莓、榴槤、蕃茄、香蕉、枇杷、椰子、芭樂、柑橘類含鉀量較高，應減少攝取頻率。5. 減少食用雞湯、高湯、燉品、運動飲料。6. 避免食用濃縮的果菜汁及服用中草藥。7. 市售低鈉鹽或薄鹽醬油，常以鉀離子取代鈉離子，為高鉀產品，不要任意取用。8. 嚴禁食用楊桃，因楊桃含某種神經毒，腎功能不佳者食用易打嗝不停，嚴重者會發生意識不清，甚至死亡。9. 養成每天排便習慣（因鉀離子一小部分由大便排出）。

鈣

每日建議攝取量 1200 毫克

腎功能下降使腎臟合成維生素 D 減少，導致腸道吸收鈣不足，因此血鈣可能下降。低血鈣會引起副甲狀腺亢進產生骨病變，長期透析病人常出現低血鈣，故要注意鈣的攝取。常見高鈣食物：深綠色蔬菜、豆乾豆腐、香菇、海菜等，或和醫師討論補充劑的使用。

鐵

每日建議攝取量 10~15 毫克以上

由於血液透析治療或定期抽血檢驗易造成血液流失、紅血球生成素 (EPO) 合成減少等原因

造成腎性貧血，除飲食中攝取足夠蛋白質和鐵質（紅肉、蛋、海菜等），可能另需和醫師討論補充人工合成紅血球生成素（EPO）和鐵劑。

鋁

功能下降會使排泄鋁能力下降，因此比較容易有鋁的堆積，應避免食用高鋁食物並謹慎服用含鋁藥物。鋁的堆積可能會造成貧血、骨病變及透析性痴呆症。含高鋁的食物有茶葉、乳酪、泡菜、發糕等，另外應避免使用鋁製容器煮食。

維生素攝取量的原則

在透析過程中會損失一些水溶性維生素。且因限制鉀的攝取而減少生食水果蔬菜，可能造成維生素 B 群不夠，因此醫囑會適時補充這些維生素。至於維生素 D 雖然在尿毒症病人有不足，但是否服用活性維生素 D 應由醫師來判斷。

參考資料

財團法人腎臟病防治基金會，2023

<https://www.tckdf.org.tw/Main/PageView/0/1067/68/1>

吳紀儀、陳妍璇、孫樵隱(2022)· 透析前透析後暨血液透析與腹膜透析的飲食建議· 腎臟與透析· 34(3)· P107-111。

章樂綺總校訂(2022)· 實用膳食療養學(五版)· 台北：華杏


紀伯叡、王曦濤、張敏育(2021)· 透析病人的營養補充· 腎臟與透析· 33(2)· P78-83。

台灣腎病年報(2021)

台灣營養學會臨床營養委員會主編(2006)· 臨床營養工作手冊· 衛生福利部

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉腎臟保健中心分機 3322

腎臟保健中心專線：2752940 營養室諮詢分機 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 月校閱