

前言：

營養問題是決定透析治療患者是否長期存活的關鍵。在透析治療下，病人仍需適當的飲食控制，才能減少廢物堆積及併發症。因此足夠的熱量、適當的蛋白質、低磷食物、低鉀食物的攝取及維持維生素、水份、鹽份的平衡是必須的。

患者的營養飲食包括：

一、攝取足夠的蛋白質

蛋白質是供應身體生長及修補的原料，血液透析時會流失蛋白質與胺基酸，蛋白質的需要量比未洗腎時高，故攝取足夠的蛋白質可增加抵抗力及減少感染機會。

血液透析病人每日每公斤體重約需1.0～1.2gm/kg的蛋白質，其中1/2～2/3應來自高生理價值的蛋白質，1/3來自植物性蛋白質

高生理價值動物性蛋白質：例如：雞、鴨、魚、牛、蛋、牛奶等。人體利用較好，可用於修補或維持肌肉強壯。

低生理價值植物性蛋白質：

豆類製品(豆腐、豆乾、豆漿)、豆類(黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆、毛豆、碗豆仁)麵筋製品(麵筋、麵腸)、堅果類(瓜子、花生、腰果、杏仁果)五穀雜糧等。

二、攝取足夠的熱量

熱量為產生體力的主要來源，食物中的蛋白質、脂肪、醣類都可以產生熱量。

通常成人每天所攝取的熱量可來自醣類(米飯、麵條)、脂肪、蛋白質。以澱粉食物為主食，可維持高醣類比例。脂肪部份可使用植物油(不飽和油脂)有助於降低血中膽固醇及脂肪量，儘量避免使用飽和油脂(如豬油、椰子油)。

三、補充足夠的維生素

水溶性維生素B群、葉酸、維他命C，血液透析時容易被透析出來，以及飲食上的限制，可能無法攝取足夠的量，故必須服用維他命補充劑如維生素B群及葉酸。臨床上建議這些補充劑必須在血液透析結束後服用。

素食透析患者的營養需求

素食透析患者應選擇蛋奶素，飲食中最容易缺乏的營養素為蛋白質、鈣質、鐵質及鋅等，至於蛋白質則應來自黃豆類製品(如豆腐、豆干、豆漿)、雞蛋與牛奶，由於素食食物中的部分蛋白質品質較差，因此應避免攝取過度加工、營養價值低的素食製品以免鉀離子、磷離子過多，必要時可適度選擇商業配方補充蛋白質。

結語

攝取充足的熱量及高品質的蛋白質，可以補充洗腎時流失的必須營養，進而提昇透析品質，因此，洗腎患者的營養照顧，不僅是醫護人員的責任，更是腎友們所必須重視的。