

腎臟病人可能因為紅血球生成素(EPO)產量減少、腸胃道出血、透析中流失、感染、營養不良等因素造成貧血，其中主要原因是缺乏紅血球生成素，臨床上醫師會依照病況給予補充。因缺乏蛋白質、鐵、葉酸、維生素B₁₂等造血原料所造成的貧血稱為營養性貧血，飲食上適當的補充再配合醫師指示用藥，才能有效改善貧血問題。

腎性貧血飲食小技巧

以均衡飲食為基礎，每日均衡攝取六大類食物(包括:主食類、豆魚肉蛋類、奶類、蔬菜類、水果類與油脂類)，並且依照腎功能變化攝取適當的優質蛋白質。

攝取『鐵質』豐富的食物，增加飲食鐵吸收的方法如下：

- 選擇動物性來源的食物(豬肉、牛肉等)鐵質吸收度較好。
- 餐後攝取高維他命C的水果 (芭樂、柑橘類)
- 避免進餐時喝茶或咖啡。
- 慢性腎臟病未洗腎病人，須執行低蛋白飲食，可洽詢營養師評估蛋白質份量攝取。
- 以下為常見含『鐵質』豐富的食物：

(資料參考行政院衛生署-台灣營養成分資料庫)

6. 地中海貧血的病友請依醫師指示再行補鐵。

葉酸：主要存於深綠葉蔬菜中，如菠菜、油菜、青江菜等，水果類如木瓜、柳丁、檳柑、香蕉(血糖或血鉀高的腎友請限量食用)等。