

一、什麼是透析病人飲食？透析治療雖然可以移除大部份的代謝廢物及多餘的水份，但還是沒有辦法像正常腎臟一樣工作，因此需要經由飲食來控制代謝廢物的產量。二、我該注意什麼？

透析病人的飲食須知：依透析方式有不同的飲食原則，可以和營養師討論，配合個人的飲食習慣去設計每天的食用量，以成人為例：

**1. 足夠的熱量：**血液透析病人熱量建議量為 **30 ~ 35 kcal/kg**（例如：體重**50**公斤，每天需攝**1700~ 1750**大卡的熱量）。

腹膜透析的透析液中含有葡萄糖，其中**70 ~ 80%**的葡萄糖會被身體吸收轉為熱量，建議以每天 **30 ~ 35 Kcal/kg**為原則。

可多選擇不含蛋白質的醣類食物，提供充分熱量攝取，如粉圓、西谷米、粉條、太白粉、冬粉、白糖、冰糖、蜂蜜等。

**2. 充足的蛋白質：**一般穩定的情況下，每天每公斤需要**1.0~1.2**公克蛋白質（例如：體重 **50**公斤，每天需攝取**50~60**克蛋白質）。

腹膜透析可清除尿素及其他含氮廢物，體內可利用的蛋白質也會因透析時間長而流失，蛋白質攝取建議每天**1.2 ~ 1.3 g/kg**，攝取高

生理價的蛋白質食物，如：蛋、肉類、魚、雞、豆腐。（[註]：一顆蛋約含**7**克蛋白質、一隻**220**克雞腿約含**40**克蛋白質。）

**3. 限制磷的攝取：****A.** 蛋白質含量高的食物通常磷含量也高，而透析過程移除磷的量是有限的，高生理價值的蛋白質磷含量也高，須

配合磷結合劑藥物一起服用。（延伸閱讀：慢性腎臟病人服用磷結合劑之照護）

**B.** 高磷食物應避免食用，例如：蛋黃、奶類製

品、內臟、堅果、全穀類、酵母、飲料、豆類、豆製品等。(延伸閱讀:食物含磷量參考)

**4. 限制鉀的攝取:**

**A. 血液透析病人:**人體中的鉀約有**90 %**由腎臟調節,少量由消化道隨糞便排出,高血鉀容易引起心律不整、虛弱無力,甚至導致死亡,蔬菜、水果的含鉀量高,建議不要生吃,蔬菜用大量清水煮**3~5**分鐘後,撈起再以油拌或油炒,可以減少鉀的含量,而菜湯中的鉀含量高,建議減少食用。(延伸閱讀:食物含鉀量參考)

**B. 腹膜透析病人:**腹膜透析可持續的清除體內的鉀離子,所以大多數腹膜透析病人不需要限制鉀的攝取,但血中鉀離子值過高或過低都會造成危險,應依據個人的抽血報告來調整攝取量。

**5. 限制鈉與液體:**

**A. 吃太多鈉(太鹹)**會導致口渴,而且身體裡累積過多的液體,會造成體重增加、水腫、呼吸喘、血壓上升和增加心臟負擔。

**B. 每天鈉攝取量約2~3公克**,避免食用含鈉高的食物,例如:醃漬、罐頭等加工食品。

**C. 排尿量可作為液體攝取量之良好指標**,每日水份攝入量為前一日的排尿總量再加上**500~700CC**。透析病人常合併有其他慢性疾病,需考量更多面向,因此除了與醫護團隊討論飲食原則,建議至營養諮詢門診,得到更完整飲食注意事項。