

了急性期後，進入腎移植者最重要的部份。營養建議熱量攝取維持理想體重為主。移植後第一年約**60%**患者平均增加體重約**10%**。由於類固醇藥物的影響，患者容易饑餓，為避免肥胖，可以少量多餐、適度選用低熱量食品以增加飽足感，再配合有氧運動來控制體重。

## 腎移植後長期飲食小技巧

**蛋白質**：約每公斤體重**1**公克的蛋白質。由於新植入的腎臟功能受到時：飲食中蛋白質的含量及血中脂肪升高的程度所影響，即飲食中蛋白質攝取太多或血脂肪太高對新植入的腎都有不好的影響。所以不要過度攝取蛋白質，以維護新腎功能

**醣類**：由於藥物（如：**corticosteroids**）等的影響，患者易有高血糖（約佔**5~2%**），應配合糖尿病飲食積極控制血糖，以避免糖尿病合併症的發生，影響腎功能。醣類來源最好來自五穀根莖類等多醣類，避免食用精緻醣類。

**脂肪**：移植後容易有高血脂的傾向，應積極控制以避免動脈硬化相關疾病的產生。飲食以清淡為原則，應減少油脂的攝取並適度選用含單元不飽和脂肪酸高的油脂（如：橄欖油、芥花油等）。減少飽和性脂肪的攝取（如：豬油、奶油、牛油等）。同時配合有氧運動以提高高密度-膽固醇（好的膽固醇）改善高血脂的情況。

**礦物質**：移植後有高血壓的患者（約佔**50%**），應適度減少鈉鹽的攝取（每日**3~4g**食鹽），其餘礦物質如：鈣、磷、鐵等則應依據腎功能及血液檢驗值來調整。