

血液透析飲食原則

2025/2/21

當腎臟功能僅剩**15%**以下，且若逐漸無法排除體內代謝所產生的含氮廢物及水分，就會需要進行透析來排除以減輕尿毒的症狀(嘔吐、貧血、水腫等)，進而回歸正常生活。

接受長期的血液透析者需要有足夠的營養支持，避免不適症狀的產生以及提升生活品質。以下為血液透析的飲食原則。

攝取足夠的熱量

以維持合理體重為原則。

每日熱量需求依據年齡、性別、身體活動量來訂定，每公斤乾體重**25-35**大卡。

攝取足夠的蛋白質

血液透析者可常見到蛋白質攝取不足，以致營養不良。原因為透析過程中，會流失**7-10**克的蛋白質，因此血液透析者的蛋白質需要量更高，每公斤體重**1.0-1.2**克，其中**1/2~2/3**應來自高生物價蛋白質，避免攝取低生物價蛋白質。

黃豆蛋白質是透析者良好的蛋白質來源，是植物性蛋白質中唯一的高生物價蛋白質，且所產生的含氮廢物較動物性蛋白質低，所以可以多加攝取。

攝取足夠的維生素

透析患者可能缺乏維生素**B1**、**B6**、葉酸、維生素**C**、維生素**D**，若有缺乏可以使用補充劑補充。

維持礦物質的平衡

磷:避免食物中高磷的食物(如燉補品、燴飯、堅果類、咖啡、可可等), 以及需要正確的使用磷結合劑, 透析患者不使用磷結合劑無法維持血磷正常。請參閱限制磷鉀飲食原則。

鉀:避免食物中高鉀的食物(如生菜、湯汁、香瓜、哈密瓜等), 請參閱限制低磷鉀飲食原則。

鹽分(鈉)的控制:可食物以正常鹹度的烹調方式供應。但避免攝取各種醃製品、加工製品、罐頭類。另外雞精、牛肉精、肉湯含高量的鈉和鉀, 故不宜食用。

鐵:透析者應多補充含鐵較高之食物, 如豬血、鴨血、紅肉(牛肉、羊肉)、鯖魚、鮭魚等。

鋅:可刺激食慾、增加味覺靈敏度, 含鋅較高食物;如:牡蠣等海鮮類。

攝取適當的水分

兩次透析間體重變化不宜超過乾體重的**5%**。

用固定容器裝好一天的可用水量。

水分攝取量 = 前一天尿量 + **500-700c.c**

如覺得口渴時, 可含冰塊、含溫水、嚼口香糖。