

腹膜透析飲食原則

2025/2/21

開始透析治療後之飲食蛋白質攝取量較「慢性腎功能不全」時增加，腹膜透析每天在清除水分及廢物的同時，也會將部分的蛋白質(約 8 ~ 12 公克)排除，因此反而要在飲食上作足量的蛋白質補充。當發生腹膜炎時會流失更多(約 20 ~ 30 公克)。

蛋白質是維持人體生長及維護組織的必須營養素，因此建議腎友天天都能攝取高蛋白質的食物，將流失的蛋白質補回來。

一般原則

熱量：因透析液含有葡萄糖，會被身體組織直接利用，易使血液中三酸甘油酯上升，所以必須避免單糖類及油脂類過度攝取，故所需熱量較一般人少，需由營養師評估後決定熱量需求。

減少糖果、小西點、蛋糕、汽水、果汁、甜點飲料及甜食的攝取。

少吃油炸食品及含油脂高之食物；如：酥餅、蛋糕等。

適度活動，以增加熱量消耗，避免肥胖發生。

蛋白質：

腹膜透析較血液透析流失多蛋白質，所以需補充蛋白質，其中優質蛋白質應佔 1/2 以上，例如奶類、魚、肉、蛋及其黃豆製品；

劣質之蛋白質宜少攝取；例如：綠豆、紅豆、蠶豆、碗豆仁等豆類；麵筋、麵腸、烤麩等麵筋製品；花生、瓜子、核桃、腰果、杏仁等堅果類。

脂質：油脂之選擇，以植物性油為佳，如橄欖油、沙拉油；若有血脂過高之情形，請參閱高脂血症飲食。

維生素:由於透析時會損失,因此應多補充水溶性維生素,可由深綠色蔬菜與水果中獲得;維生素的補充應遵從醫師與營養師的指示。

礦物質:

鈣:需注意鈣的補充,高鈣食物如:奶製品、小魚乾、深綠色蔬菜等。奶製品、小魚乾同時屬高磷食物,需斟酌食用。

磷:血磷濃度較高時,需注意高磷食物,需斟酌食用或配合磷結合劑使用。請參閱限制磷鉀飲食原則。

鉀:若尿量少於 **1,000 c.c.** 時,要注意血鉀濃度,否則會引起血鉀過高。若有血鉀過高時,請參閱限制磷鉀飲食原則。

鈉:注意血鈉濃度,如太高則飲食應避免吃太鹹,忌醃製、加工過之食品。

鐵:應多補充含鐵較高之食物,如紅肉、豬血糕、鴨血、牡蠣、深色青菜等。每餐中有一種維生素 **C** 的食物如芭樂,促進鐵質吸收。正餐中要有紅肉。不要在進餐時喝茶或咖啡。多選用新鮮食物,避免加工製品,如:調理包等。

鋅:此可刺激食慾、增加味覺靈敏度,含鋅較高食物如牡蠣等海鮮類。

水份:適量攝取,腹膜透析較不需嚴格限制(但若有水腫要限水為前日尿量增加 **500 ~ 700 c.c.**)。

水果的禁忌:楊桃絕對不可食用。

烹調方法

以蔥、薑、蒜、胡椒、辣椒、八角、肉桂、五香、花椒、香菜、檸檬汁等用來調味,例如:檸檬魚等可促進食慾。

烹調方式以清蒸、水煮、滷或烤之方式為佳。