

洗腎是利用人工腎臟，將血液中的廢物經由過濾的動作去除，以維持血液中正常的成分。在飲食管理原則應包括足夠的熱量、高蛋白飲食、低鉀及低磷飲食，來維持洗腎病人的最佳的營養狀況。飲食管理原則

一、足夠熱量 洗腎病人飲食的種類上有很多限制，足夠熱量的維持，需依照個人體重及活動量而決定，每公斤乾體重(又稱血液透析病人的理想體重)熱量建議需要**25至30**大卡，足夠熱量可增加洗腎病人的抵抗力。

二、高蛋白飲食 蛋白質是供應身體生長及修補的原料，可以增加洗腎病人的抵抗力，洗腎病人每公斤體重需**1.2**公克的蛋白質，其中應該**3**份蛋白質有**2**份來自動物性蛋白質：如洗腎配方奶、蛋、魚、肉類；**3**份蛋白質有**1**份來自植物性蛋白質：如豆類製品。血鉀過高會引起心律不整及肌肉無力，因此必須適當的限制含高鉀食物，其攝取原則如下：

1.一天只能吃兩份，每一份約一個女性拳頭大小，高鉀類的水果只能攝取一份，高鉀水果如：香蕉、火龍果、小蕃茄、荔枝、木瓜、奇異果、釋迦。

2.蔬菜中的鉀離子在水中容易溶解，烹調前蔬菜需先以滾水川燙三至五分鐘，將燙過的湯汁倒掉，再用油炒或油拌等，依自己喜愛的料理方式，不要吃各種肉湯、魚湯、菜湯或火鍋湯。

3.不可食用低鹽醬油及代用鹽。

四、低磷飲食 血磷過高會引起骨頭病變，磷離子大部分是經由飲食產生，因此須適當的限制含高磷食物，其攝取原則如下：

1.不能每天吃高磷食物的攝取量，例如：益生菌、內臟、堅果類、蛋黃、奶類、優酪乳、濃湯、肉燥等。

2.可選用低磷食品，如透析牛奶來代替一般牛奶。

3.進食需搭配降磷藥物服用，可減少腸胃對食物中磷的吸收，請注意此類藥物應磨碎服用，或與食物一起咀嚼食用，吃點心時也需服用降磷藥物，才能發揮其效果。