

腎功能不全飲食原則

慢性腎衰竭的患者，及早開始飲食控制，可以保護剩餘的腎臟功能，延緩腎衰竭的速度，並且延緩需要接受透析治療(洗腎)的時間。

一、足夠的熱量攝取

由於慢性腎衰竭患者在飲食上有不少限制，加上後期食慾不佳，導致熱量攝取不足，身體逐漸消瘦，抵抗力變差，甚至產生更多的尿毒。因此足夠的熱量攝取對慢性腎衰竭患者而言是相當重要的。如食慾不佳時，可以利用糖(如白糖、蜂蜜、果糖、糖飴)、低蛋白澱粉(玉米粉、太白粉、冬粉、西谷米、粉圓)，或是植物油(花生油或蔬菜油)做為熱量的補充來源。

二、控制蛋白質的攝取

食物中的蛋白質在體內代謝產生的含氮廢物需仰賴腎臟排出，當腎病變時，須控制蛋白質的攝取，依照營養師設計的份量食用。其中50~70%應以高生物價值(如肉類、蛋、奶及黃豆製品)為主要的蛋白質來源。應避免食用低生物價蛋白質含量高的植物性食品(如豌豆、綠豆、紅豆、堅果類及麵筋等)。

三、低鈉、低磷、低鉀

鈉、磷、鉀離子皆須藉由腎臟排出，慢性腎衰竭患者體內容易蓄積過多的離子，造成身體傷害或生命的危險，因此飲食中需特別謹慎注意。

鈉-選擇新鮮的食物，忌食高鈉食物或醃漬食物(如酸菜、泡菜、蜜餞等)、

加工食品(如鹽、味精、味噌、醬油、蠔油、蕃茄醬、豆瓣醬、沙茶醬、辣椒醬、豆腐乳等)及雞精、運動飲料、罐頭製品等。

烹調時可多利用天然調味料(如蔥、薑、蒜、白醋、酒、肉桂、五香、花椒、咖哩、胡椒、糖、檸檬汁、洋蔥等)，增加食物的風味及可口性。

磷-避免攝取含磷高的全穀類(如糙米、蓮子、麥片)、內臟類(豬肝、豬腦、豬腸)、乾豆核果類(如紅豆、綠豆、花生、腰果、栗子、瓜子、黑芝麻)、奶類及酵母製品(如酵素粉、乳酪、優酪乳)及蛋黃、汽水、巧克力等。

鉀-避免攝取含鉀量高的濃肉湯、雞精、人參、咖啡、濃茶、運動飲料、堅果類、巧克力、蕃茄醬、高鉀水果(如草莓、柳丁、哈密瓜、香蕉、奇異果、楊桃、乾燥水果)及高鉀蔬菜(如紫菜、莧菜、菠菜、胡蘿蔔)等。

先將蔬菜以熱水燙過後撈起，再烹調食用，可減少攝取大部份的鉀。

市售的低鈉醬油或薄鹽醬油，以鉀取代鈉，應避免使用以免造成血鉀過高。

四、控制水份

慢性腎衰竭的患者若出現無尿或尿少的情形，則需要限制水分攝取，若體內水分蓄積過多，會造成水腫、高血壓、心臟衰竭及肺積水。每日水分攝取量為排尿量+ 500~700 C.C.，避免吃太鹹的食物或攝取過多的飲料。