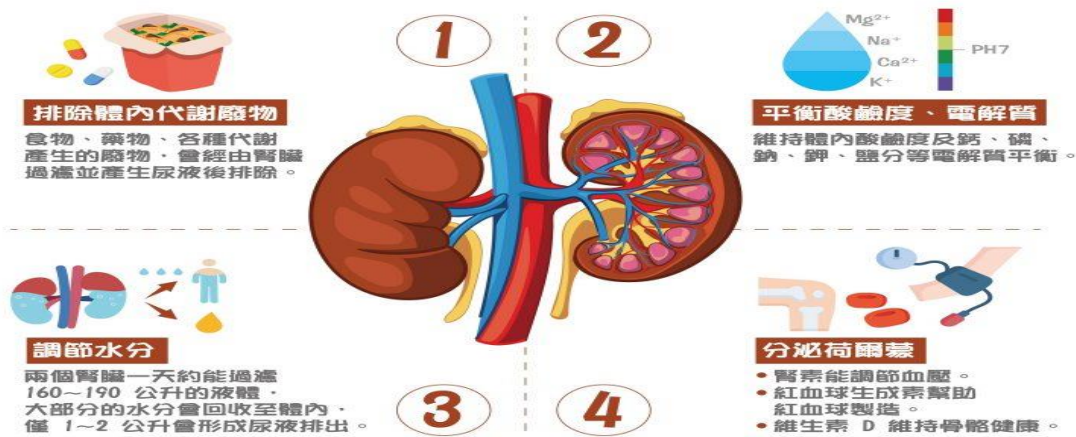


腎臟病飲食

根據健保署公布健保十大燒錢疾病，慢性腎病位居榜首，在台灣罹患慢性腎病約有 200 多萬人(資料來源：統計處 109-06-16)

人體淨水器：腎臟四大功能



腎臟病友低蛋白飲食減少腎臟負擔

低蛋白飲食是延緩腎功能惡化，以及進入洗腎的關鍵因素。蛋白質攝取過量增加腎臟負擔，加速腎功能惡化，低蛋白飲食是指每天每公斤體重只攝取 0.8 公克以下的蛋白質，好處是能透過降低腎絲球內的壓力、減輕蛋白尿以及含氮廢物尿素的生成，減少腎臟負擔。同樣是 60 公斤，第 1、2 期腎臟病友攝取蛋白質約為正常人 8 成，即每天 48 公克，若 3~5 期的腎友，攝取量則是 6 成，也就是 36 公克，幾乎正比正常人少了一半，因此腎臟病友常嫌低蛋白飲食不好吃，所以遵從性不高，但研究證實腎臟有實質病變，若第 1、2 期就開始吃低蛋白飲食，可減少腎臟傷害。

選用好油，吃足熱量又美味

「淋上一點油，好吃又能增加熱量，」熱量攝取要足夠，才能讓攝取到的少量蛋白質百分之百被身體吸收利用，營養不良會造成腎友體重及肌肉流失，增加血管鈣化及動脈粥狀硬化的風險；腎臟病友攝取的蛋白質量減少，因此不需要再嚴格限制油份攝取，可用煎、炒、炸等增加熱量，譬如青菜可先泡水、或用熱水汆燙，去除鉀離子含量，再利用油炒或拌勻，同樣清脆好吃。油類選擇以植物油較好，像橄欖油、大豆油或苦茶油都很適合。不過，因為每位腎臟病友狀況不同，每日的營養素攝取量也不一樣，建議先到醫院的營養諮詢門診，請營養師精算出個人的每日建議食用量，再做調整，低蛋白飲食一樣可以吃得豐盛美味。

腎臟病友飲食，碳水化合物、油脂不可少

「腎臟病友飲食跟健康飲食不大一樣，一般人生病了就要吃低油、少吃澱粉、多吃糙米飯、五穀米，但腎臟病友不行，他們要吃白米、一餐的油量要足夠」，營養素包括了蛋白質、醣類（碳水化合物或澱粉）及脂肪，若蛋白質減少了，就要靠醣類及脂肪來平衡。低蛋白飲食不等於沒味道或乾的無油料理，如果腎臟病友因此不想吃、吃不下，體重下降，腎功能反而惡化更快。除非腎臟病友合併糖尿病，需要限制澱粉攝取，否則一般並不需要特別限制澱粉攝取量，而且可選擇低氮澱粉做為點心、配菜，吃得飽足又能護腎。

吃白米比五穀米好，低氮澱粉幫助補充熱量

由於米飯、麵食中含有一些蛋白質，低氮澱粉做成點心可以降低蛋白質攝取，並可增加熱量補充，也可減少含氮廢物產生，減輕腎臟負擔。如：冬粉、米粉、西谷米、太白粉、藕粉、米苔目、板條、地瓜粉、太白粉、粉圓、玉米粉、涼粉粉皮、粉粿、葛粉、粉條等，都是推薦的低氮澱粉，夏天解暑氣，也可補充熱量。不過，甜點類像珍珠奶茶含磷量高、冰淇淋含蛋白質較多，或是豆類製品等，較不建議。另外，對腎臟病友來說，白米比五穀米好，因為五穀米的磷、鉀含量比白米高磷高、腎功能差時無法代謝出體外，而腎臟病友本來就必須限制鉀攝取，因此選用白米飯、麵食等精緻食物較合適。

