

因腎臟功能變差或喪失，而開始血液透析（俗稱洗腎）的病人，飲食攝取量雖然比透析前放寬許多，但適當的飲食控制，除了讓病友們維持良好的營養狀態外，同時提供洗腎的治療品質。血液透析病人的飲食原則如下：

#### ◆ 攝取足夠的熱量

每日應攝取每公斤體重約 35 大卡熱量，以避免熱量攝取不足，消耗肌肉組織，降低抵抗力，反而增加感染與生病機會。

#### ◆ 攝取適當的蛋白質

在血液透析過程中會流失部分蛋白質，建議每日蛋白質攝取量為每公斤體重 1.2-1.3 公克，且盡量選擇利用率較高的蛋白質來源，如肉類、魚類、蛋類、牛奶（低磷鉀牛奶）及大豆類植物性蛋白與黃豆製品。

#### ◆ 注意磷的攝取量

高磷的食物有：全穀類、內臟類、堅果類、紅豆、綠豆、黑豆…等乾豆類、奶類、及蛋黃、酵母粉、巧克力…等，應避免食用。

#### ◆ 注意鉀的攝取

楊桃因有不明神經毒素不可食用外，濃湯、中藥湯汁、芭樂、香蕉、楊桃、草莓、哈密瓜、奇異果、木瓜、蕃茄、柳丁、乾燥水果、果汁、咖啡、茶、運動飲料、巧克力、堅果類、梅子汁、蕃茄醬均為高鉀食物應避免攝取。市售低鈉、薄鹽醬油或低鈉鹽、健康鹽大部分都以鉀取代其中的鈉，也不宜任意使用。此外亦可將蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，來減少鉀的攝取量。

#### ◆ 注意鈉的攝取量

過多的鈉會造成高血壓，增加水分滯留，因此應避免食用含鈉量高的食物如：麵線、速食麵、紫菜、海帶、調味料、運動飲料、醃漬食品、加工食品等。

#### ◆ 控制水分的攝取

建議在 2 次血液透析間，增加的體重不超過乾體重的 5 %（或小於 3 公斤），而理想的水分攝取量約為前一日的尿量加上 500~750c.c.。

希望腎友們透過上述的飲食原則，獲得足夠的營養讓生活品質更好。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。