



## 響應世界腎臟病日 2

# 透析患者飲食怎麼吃， 避免虛累累？

文／臨床營養科 營養師 胡育茹

### 個案分享

**劉**阿姨今年68歲，因慢性腎臟病需每週透析三次。平日的她注意飲食，但在孫女的生日聚會上，看到生菜沙拉、可樂和鹽酥雞，忍不住多吃了些。隔天透析時，她突然感到頭暈、心悸，雙腳浮腫變得嚴重。經檢查後發現她的血鉀升高，心電圖異常，緊急處理後才穩定下來。

醫生說，透析患者應控制飲食中的鉀、磷和鈉，並限制飲水量，配合營養師的飲食指導，避免引發併發症。營養師建議劉阿姨聚會時提前告知家人，準備適合的低鈉低鉀食物，既可享受聚會又不影響健康。經此教訓，劉阿姨更加謹慎飲食，並學會在聚會或特殊場合中合理選擇食物。她希望自己的健康狀況穩定，能繼續陪伴家人，參加孫女更多的生日聚會。

### 透析患者飲食營養管理 6 原則

隨著醫學技術的進步，末期腎病（ESRD）的治療已經越來越成熟，其中，透

析治療是終末期腎臟病患者的選擇之一。然而，透析並不能完全替代腎臟的功能，因此透析患者的飲食營養管理，對於維持健康和提高生活品質具有關鍵作用。

透析患者的飲食需求主要目的是攝取足夠的營養素，以維持身體的營養狀態，防止毒素堆積，以及減少電解質與體液的不平衡，避免併發症的發生。以下為透析患者的飲食原則：

#### 一、攝取足夠的熱量

透析過程會消耗能量，若熱量攝取不足，患者的身體可能會消耗肌肉和蛋白質作為替代能量來源，導致肌肉損失和營養不良。透析患者根據性別、年齡、體重及活動量有不同的熱量需求，大約為每公斤乾體重 25-35大卡，以維持合理體重為原則。

此外，透析患者常有食慾不佳的情況，建議可以少量多餐方式進餐，選擇市售透析營養品或點心也是增加熱量攝取的方法之一。

#### 二、攝取適量的蛋白質

透析過程中會損失一定量的蛋白質，因此需要適量增加優質蛋白質的攝入，例如：黃豆製品、魚、蛋、肉類等。劣質之蛋白質宜減少攝取，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。

### 三、限制鉀離子攝取

血鉀過高會引發心律不整甚至心臟驟停，透析患者需特別注意含鉀食物的攝取，如深色蔬菜或部分水果。而鉀離子易溶於水，建議可使用水煮或浸泡的方式去除部分鉀含量。以下幾點可做參考：

- ① **蔬菜**：清洗後切小段，並用滾水汆燙，再以油炒或油拌。避免食用菜湯、精力湯及生菜。
- ② **水果**：避免飲用高鉀果汁及乾燥水果乾。
- ③ **肉類**：勿食用濃肉湯及使用肉汁拌飯。
- ④ **飲料**：避免飲用濃咖啡、濃茶、雞精、運動飲料及其他飲料，可適量飲用淡咖啡或淡茶。白開水及礦泉水是最好的選擇。
- ⑤ **調味品**：勿使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、無鹽醬油。

### 四、限制磷離子攝取

高磷會導致骨質疏鬆和鈣磷失衡，患者需避免攝取高磷食物。適當使用磷結合劑也能幫助減少磷的吸收。以下為常見高磷食物：

- ① **燉補品**：麻油雞、羊肉爐、薑母鴨。
- ② **湯汁**：肉燥、雞湯。
- ③ **乳製品**：牛乳、乳酪、優酪乳、養樂多。
- ④ **加工製品或其他**：餅乾麵包、巧克力、蛋糕、披薩、義大利麵。

- ⑤ **核果類**：花生、瓜子、核桃、腰果、栗子、開心果、杏仁果。

### 五、鹽分（鈉離子）的控制

透析患者常有食慾不佳的情形，因此不須特別限制鹽分攝取，選擇新鮮食材，使用天然辛香料，適當的增加調味可以讓食物更美味。但也要提醒透析患者，不可因此無限制的攝取高鹽食物，仍要注意是否過量攝取鹽分。

### 六、水分的控制

透析患者常有排尿量減少的問題，需限制每日液體攝入量。液體的總攝取量通常等於前一天的尿量加500毫升，以每次透析間體重增加不超過5%乾體重為原則，以防止水腫和高血壓。

### 結語

透析患者的飲食管理，對於維持健康與提高生活品質至關重要。從劉阿姨的經歷可見，過量攝取高鉀、高磷或高鈉的食物，可能帶來危險的併發症，因此患者需遵循醫師與營養師的指導，合理選擇食物並控制飲水量。

透析雖然無法完全取代腎臟功能，但配合適當的飲食原則，如攝取足夠熱量與優質蛋白質，限制鉀、磷和鈉的攝入，能有效避免毒素累積與電解質失衡，維持身體穩定運作。謹慎管理飲食，不僅能降低健康風險，也讓患者得以安心參與生活中的重要時刻，享受更多與家人團聚的幸福時光。🍷

### 參 考 資 料

- 衛生福利部 慢性腎臟病健康管理手冊
- KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD：2020