

健康食中求

護腎更要小心吃

文／臨床營養科 營養師 莊銘錫

慢性腎臟病在台灣的發生率很高，萬一罹患腎臟病，又沒有亡羊補牢，9-10年內便可能從腎臟病初期發展到必須洗腎的地步，但若保養得好，可能20年都相安無事。因此腎臟病患者一定要遵守少鹽及高熱量、低蛋白的飲食原則，為維護自己的健康多盡點心力。

國民健康署也呼籲國人牢記腎臟保健的健康寶典「三多、三少、四不、一沒有」，三多：多纖維、多蔬菜、多喝水；三少：少鹽、少油、少糖；四不：不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥；一沒有：沒有鮪魚肚。只要持之以恆，必然受益無窮。

腎臟病患者的飲食重點

至於腎臟病患者的飲食，應如何安排？重點如下：

少鹽

一天飲食中能外加的鹽巴約2-3公克，大約半茶匙（平匙）。每1公克鹽巴=400mg鈉=3公克味精（1茶匙）=5c.c烏醋=6c.c醬油=12c.c番茄醬。

因此三餐要多用點腦筋，外食族最好先用熱開水洗掉食物多餘的鹽分，可以取出1/2-2/3過水，再與原來的1/2-1/3混合吃，才不會吃下過多的鈉（鹽巴或味素或醬油），而使腎臟負荷過重。

高熱量低蛋白飲食法

控制好蛋白質的攝取量，但是優質蛋白質（如：肉類、魚類、蛋類、黃豆類、乳類等）需占較高比

例，約為1/2-2/3，並適量攝取蛋白質品質較差的五穀根莖類、蔬菜，以減少經口而衍生的尿毒素（尿素氮）。另外，必須配合高熱量飲食，以避免身體肌肉過度分解而產生太多肌酸酐。

低氮澱粉類

低氮澱粉類能將高熱量低蛋白的飲食療法真正落實。所謂低氮澱粉類是一般五穀根莖類食品以特殊方法製作，使其所含劣質蛋白質減量，製成蛋白質成分極低但醣類並未減少的食品，可提供較單純的醣類以供應熱量。

這類食品有冬粉、米粉、粄條、粿仔條、米苔目、粉條、粉皮、肉圓皮、水晶餃皮、太白粉、地瓜粉、樹薯粉、藕粉、澄粉等，屬於可保護肌肉或身體組織的蛋白質，不致被當成熱量來源消耗而產生肌酸酐。

示範案例

王先生70歲，172公分，58公斤。肌酸酐：5.6，尿素氮：79，血糖：142，糖化血色

素：6.8，鉀：5.0，磷：3.8，無微量白蛋白尿，無水腫，食慾普通。三餐正常，於午、晚飯後都會吃水果。其飲食情形如表1：

表1

		早餐	午餐	晚餐
五穀類		吐司2片	飯8分碗	飯8分碗
蔬菜類		少許	約1小盤	約1.5小盤
水果類				芭樂（約女性拳頭大）
肉類	家禽家畜		約1兩	約1兩
	海產		約1兩	
	蛋類	半個		
	黃豆類	1份		豆腐半塊
油脂		1.5茶匙	1湯匙	1湯匙
牛奶		3匙		

經換算，此表總蛋白質量為69公克，總熱量1360大卡。王先生為腎臟病第5期，1日蛋白質攝取量應為每公斤體重0.6公克，所以總蛋白質為34.8公克；熱量攝取量應為每公斤體重30大卡，總熱量為1740卡。飲食建議是總醣類占63%，油脂占29%，蛋白質占8%，並且採用限鉀飲食。由此建議他一天的食物總量如表2：

表2

食物種類	一天總份量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
五穀類	2碗						
低氮澱粉類	2.5碗						
肉類	總肉類 3份						
魚類							
蛋類							
豆類							
蔬菜類							
油	3小盤						
水果	2份						
腎臟病專用低蛋白奶粉	1份						

「附註：飯1碗=水餃皮16張=稀飯2碗=麥片12匙=饅頭1個=厚土司2片=薄土司4片=栗子24粒。瘦肉1兩=魚1兩（約2指幅）=草蝦2隻=蛋1個=板豆腐1塊（田字型）=五香黃豆乾2塊=盒裝嫩豆腐半塊=大豆乾1/3塊=干絲2湯匙。低氮澱粉類食物1碗冬粉（米粉、粄條、米苔目、粉條、粿仔條）=2片蘿蔔糕=半碗碗粿」



食物種類	低鉀食物	高鉀食物
豆類		毛豆、黃豆、紅豆、綠豆、皇帝豆
主食類（五穀根莖類）	麵條、白米、糯米、小米、胚芽、大小麥	蓮子、菱角、栗子、馬鈴薯
蔬菜類	冬瓜、洋蔥、青椒、青蔥、白蘆筍、絲瓜、薑、大蒜、胡蘿蔔、豆薯、秋葵、小白菜	韭菜、白蘿蔔、冬筍、龍鬚菜、萵菜、海帶、洋菇、大頭菜、大蕃茄、牛蒡、草菇、川七、茼蒿
水果類	棗子、葡萄、鳳梨、西瓜、蓮霧、柿子、檸檬、白柚、木瓜、桃子、梨、李子	楊桃、番石榴、哈密瓜、綠皮香瓜、香蕉、釋迦、榴槤、龍眼乾
其他	茶	雞汁、雞湯、人蔘精、肉汁、肉湯、咖啡、低鈉鹽、無鹽醬油、紫菜、油蔥酥、堅果類、芝麻醬

【分析】

王先生每天攝取的蛋白質為69公克，但他目前腎臟能負擔的蛋白質量只有34.8公克；其生理需求熱量為1740大卡，但實際攝入的熱量僅1300多卡，不足400-500大卡。因熱量嚴重不足，身體組織蛋白質崩解，致使尿毒素及血鉀上升。

【建議】

在飲食經過調整後，熱量增加，相對的醣類也應由244公克提升到315公克，共增加70公克碳水化合物。他應將碳水化合物增加的量告知主治醫師，供其參考以調整血糖藥量，減少血糖升高後對腎臟的傷害。

王先生若要控制好尿毒，還須減少攝入的蛋白質量，並且增加熱能，以免身體蛋白

質被當成熱量而分解。烹調時需低鈉少鹽，減少醃漬、罐頭類及加工食物；蔬菜可用清燙再拌油或炒的方法處理，以減少鉀量，增加熱量。

但王先生已經70歲，飲食量可能無法達到這個要求，所以建議他食用低蛋白奶粉，以提供「質好量少」的蛋白質、高熱能以及低量鈉、磷、鉀（一般牛奶的磷、鈉、鉀量較高，較不適合腎臟病患者），可因而減緩尿毒素產生，延後洗腎之日的來臨。

在門診時，我們提出適合他的一天總食物量（表2），與其討論，希望他能分配成3-5餐，以少量多餐的方式，好好控制飲食。🍽️