血液透析病人的飲食治療

血液透析患者營養需要量的基本原則包括：

適當的蛋白質、足夠的熱量攝取、鹽份的控制、低鉀飲食、低磷飲食

(一)適量的蛋白質：

蛋白質主要供給身體生長及修補的原料，而透析中易有胺基酸與蛋白質的流失，所以血液透析患者應攝取適量的蛋白質，每日約 1.2-1.4 克/公斤體重，攝取過少則營養不足，最好攝取生理價值高的蛋白質如：雞、鴨、魚、肉、蛋、牛奶（因牛奶與蛋的磷含量較高故需注意攝取量，牛奶一天至多 1 杯約 240 cc或可選取市售低磷鉀牛奶）；植物性蛋白質，以黃豆爲主要的大豆蛋白來源如：豆腐、豆乾、豆漿等，可視爲高生物價值較易被吸收。

(二)足夠的熱量攝取：

人體代謝需要基本熱量，熱量攝取不足將體內的蛋白質如肌肉蛋白、內臟蛋白等消耗，使尿毒升高，且身體會日漸消瘦，抵抗力差，以成人而言，建議乘以理想體重 35-45 卡/公斤/日。

(三)鹽份的控制：

避免含鈉量高的調味料及食品如：醬油、味精、烏醋、番茄醬、加工食品（酸菜、筍乾、蘿蔔乾、火腿、香腸、醬瓜等）濃縮食品（雞精、罐頭類）因爲過多的鈉會造成高血壓、水腫、口渴及增加心臟負擔。

(四)低鉀飲食：

1.血鉀過高會引起心律不整或肌肉無力嚴重者導致心跳停止而致死，所以需注意避免攝取含鉀高的食物。

2.綠色蔬菜需先用沸水川燙 5 分鐘以上，再以油拌炒，可減少鉀含量，而菜湯中鉀含量高，宜少食用。

3.不可食用低鈉鹽、薄鹽或無鹽醬油，因其中鉀含量高。

4.不可吃楊桃，因楊桃鉀含量高，容易造成心律不整，且楊桃含有某種神經毒素，透析患者食用後會造成打嗝不止，嚴重者會意識不清、昏迷等。

(五)低磷飲食：

血磷過高會引起骨骼病變及異位性鈣化（它的症狀如心臟傳導障礙、關節痛、血管硬化等）通常生理價值較高的蛋白質含磷較高，爲了要達到足夠的蛋白質攝取而又不使血磷過高，因此需在進食同時服用氫氧化鋁或碳酸鈣等來結合食物中的磷，服用磷結合劑以減少磷的吸收及血磷的上升，但須注意此類藥物需咬碎，與食物一起咀嚼充分混勻才能發揮效果。

如有任何問題請洽本院血液透析室

電話 03-9544106 轉 7951