

泌尿系統結石飲食的護理指導

泌尿系統結石是泌尿道最常見的疾病之一，可出現於腎到膀胱的任何部份，常發生於腎臟、輸尿管、膀胱與尿道，常見於 30~50 歲的人，男性發生率為女性的 2-3 倍。正常的尿液呈微酸性，依尿液中成份的濃度與尿液的酸鹼性不同、會形成不同種類的結石，飲食可決定尿液的酸鹼性，酸性尿液易形成尿酸或膀胱胺基酸的結石，在鹼性尿液中形成的結石多為磷酸鹽、碳酸鹽與草酸鹽。

一、常見結石分類：

1. 草酸鹽結石：最常見的結石種類，常與傳染病併發
2. 有機結石：如尿酸、膀胱胺基酸等，結石乃由於代謝失調引起。
3. 鹼性結石：如鈣、鎂、鉍、磷酸鹽或碳酸鹽，常因細菌感染尿道而續發。
4. 含鈣結石：90~95% 的結石皆含有鈣鹽，成因包含：過度攝取含鈣食物使尿液中含鈣量高(超過 4 毫克/公斤/天)，副甲狀腺機能旺盛，會驅動破骨細胞破壞骨骼，使骨內鈣質流出，增加血鈣濃度。

二、泌尿系統結石通用飲食原則：

1. 攝取足夠液體，並維持每天至少排出 2 公升尿液。
2. 限制鈉攝取量(建議限制在每日 2.3 克以內)，可使腎小管增強對鈣的吸收，使鈣排泄減少。
3. 維持鈣質攝取量 1~1.2 克/天，不建議過度限制鈣攝取量、因腸胃道內鈣與草酸鹽的結合減少，反而增加草酸鹽在尿液中的濃度。

三、不同結石種類之飲食原則

飲食種類 結石種類	飲食原則	禁食
草酸結石	均衡飲食：若食用草酸含量之食物最好同時加入食物最好同時攝取含鈣食物，例如喝紅茶、咖啡、巧克力時、最好加入牛奶，如此可於腸道內形成不吸收性的草酸鈣，然後由大便中排泄出去，以免增加尿中草酸含量。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 避免食用含大量鈣質與草酸鹽的食物，如蘆筍、菠菜、李子、茶、巧克力、咖啡、可可、辣椒、啤酒、柑橘類水果。 2. 避免服用維生素 C，因會代謝成草酸。
磷酸鈣結石	多攝取酸灰性食物 ^{註一} ，使尿液酸化，例如：蛋、肉、	<ol style="list-style-type: none"> 1. 避免高鈣及高磷酸食物如牛奶、乳製品、內臟、

	葡萄、穀類、乾梅、李子、蘆筍、番茄及玉蜀黍。	全穀類。 2. 避免碳酸類飲料。
尿酸結石	多攝取鹼灰性食物 ^{註一} ，促使尿液鹼性化，如蔬果類。	1. 避免高嘌呤食物，如內臟、沙丁魚、香菇、紫菜、貝類、蘆筍、豆類、紅酒、巧克力、茶、咖啡等。 2. 避免高脂及高鈣食物。
胱胺基酸結石	多攝取鹼灰性食物，促使尿液鹼性化。	避免蛋白質類攝取，例如：魚、蛋、大豆、花生、小麥、鮮肉、家禽。

註一、酸性灰飲食 vs 鹼灰性食物：

食物的酸鹼性不是憑口感，而是與其中的鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、磷、氯、硫等 8 種礦物質有關，當飲食中的礦物質陽離子鉀、鈉、鈣、鎂、鐵多於磷、氯、硫等陰離子時，就歸類為「鹼灰性食物」，多數的蔬菜和水果屬於鹼性，鹼性強者包含杏仁、乾杏、芥菜、乾碗豆、葡萄乾、菠菜等；而動物性蛋白質、精緻澱粉則普遍屬於「酸灰性食物」。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康