

血液透析病人高血脂症飲食護理指導

一、何謂高血脂症：

當血液中流通之總膽固醇 ≥ 200 毫克/100cc 或三酸甘油脂值 ≥ 400 毫克/100cc 時稱為高血值症。

高血脂症會造成血管壁粥狀硬化，使血管狹窄，嚴重者引起血管栓塞，造成心臟冠狀動脈粥狀硬化而引發心臟病，因此將血脂肪維持在正常範圍可減緩動脈硬化的發展及降低心臟血管疾病的發生。

二、高血脂症危險因子：以下項目符合越多項者越危險。

- (一)男性大於 45 歲；女性大於 55 歲或已經停經女性且無荷爾蒙補充治療者。
- (二)遺傳。
- (三)抽煙者。
- (四)患有高血壓、糖尿病。
- (五)營養不良者。

三、高血脂症病人飲食方針：

- (一)日常飲食攝取過多的飽和脂肪、膽固醇和熱量，血液中總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油脂的濃度會增加，透過持久的健康飲食習慣可達到治療效果。
- (二)控制總熱量的攝取，保持理想體重。
【理想體重＝身高（米）²×22】
- (三)控制膽固醇攝取量：每日限制攝取量在 300 毫克以下，避免食用高膽固醇食物，如：內臟類：腰子、豬腦、魚卵、烏魚子、蟹黃、蝦卵，磷高的病人須禁止吃蛋黃。
- (四)病人減少飽和脂肪攝取量及少吃紅肉、加工肉品，如五花肉、香腸、培根、豬油、牛油、內臟類、奶精、椰子油、棕櫚油、烤酥油等。
- (五)選對烹調用油：富含單元不飽和脂肪酸的烹調油如橄欖油，多元不飽和脂肪酸如油菜籽油、亞麻籽油是目前認為最佳的選擇；其次為花生油、芝麻油等可搭配使用。
- (六)烹調宜用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，少用油炸方式。
- (七)控制油脂攝取量，建議每日可用烹調用油約 2～3 湯匙（1 湯匙＝15 公克）。
- (八)多攝取水果、堅果、豆類、深海魚類，因其魚油成分中所含 Omega-3 脂肪酸有助於降低三酸甘油脂。

(九)多攝取水溶性纖維，如：洋菜、木耳、瓜類、蔬菜莖部等，非澱粉類植物。

(十)宜多採用富含纖維質食物，如糙米、胚芽、燕麥各類蔬果等

(十一)常規性運動，如放鬆運動(瑜珈或太極)及有氧運動，助於降低三酸甘油脂，增加高密度脂蛋白膽固醇。

(十二)少吃甜食及精緻碳水化合物、少喝酒、戒菸。

(十三)各項食物膽固醇含量一覽表：

膽固醇含量 (mg/100 gm 食物)							
豬腦	3000	蝦	200	羊瘦肉	100	一般海產魚	50-60
雞蛋黃	1482	鰻魚	189	牛瘦肉	91	香腸	60
雞肝	748	章魚	173	雞	60-90	蛋糕	45-50
鴨蛋	560	豬肚、腸	150	龍蝦	85	冰淇淋	40-50
蜆	454	干貝	145	蟹	80	鮭魚	35
豬牛羊肝	438	沙丁魚	140	魚干	80	鯊魚	40
雞蛋	420	鯧魚	120	一般淡水魚	60-80	脫脂奶粉	22
魚卵	360	全脂奶粉	109	豬三層肉	75	鮮奶	10-15
豬牛羊心	274	鮮火腿	70-105	豬瘦肉	60	脫脂奶	2

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康