

血液透析病人高血脂症飲食護理指導

一、何謂高血脂症：

通常在總膽固醇值 ≥ 200 毫克/dl，三酸甘油酯值 ≥ 200 毫克/100 dl 時稱為高血脂症。

高血脂症會造成血管壁的粥狀硬化，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內是預防心血管疾病的第一要務。

二、高血脂症危險因子：以下項目符合越多項者越危險。

1. 男性大於 45 歲；女性大於 55 歲或已經停經且無荷爾蒙補充治療者。
2. 遺傳。
3. 抽煙者。
4. 患有高血壓。
5. 患有糖尿病。
6. 營養不良者。

三、高血脂症患者飲食方針：

1. 控制總熱量的攝取，保持理想體重。

【理想體重 = 身高 (米)² × 22】

2. 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，磷高的須禁止吃蛋黃。
3. 減少飽和脂肪攝取量，如：肥油、五花肉、香腸、培根、豬油、牛油、內臟類、奶精、椰子油、棕櫚油、植物性奶油竹乳瑪琳及烤酥油等。
4. 多吃深海魚類，因其魚油成分中所含的 ω -3 脂肪酸有助於降低三酸甘油酯。
5. 選對烹調用油：富含單元不飽和脂肪酸的烹調油，是目前認為最佳的選擇，如：橄欖油、芥花油；其次為花生油、芝麻油等可搭配使用。
6. 烹調宜用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式。
7. 多吃水溶性纖維，如：洋菜、木耳、瓜類、蔬菜莖部等。
8. 控制油脂攝取量，一般建議每日可用烹調用油約 2~3 湯匙(1 湯匙 = 15 公克)。
9. 少吃甜食及糕餅類、油炸、油煎或油酥及豬皮、鴨皮、魚皮、香腸及奶油、少喝酒、拒抽煙。

10. 使用低脂、脫脂乳品取代全脂乳品。

11. 均可攝取生鮮食品、少吃加工製品。

12. 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 | 鮪魚 | 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

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機