

血液透析病人貧血飲食營養護理指導

一、造成血液透析病人貧血原因：

1. 腎臟組織受損造成製造紅血球生成素（EPO）減少。
2. 因尿毒素之影響而導致紅血球壽命縮短。
3. 長期抽血及潛在性的腸胃道出血。
4. 因缺鐵而引起之貧血。
5. 營養缺乏。

二、血液透析病人的飲食原則

1. 多攝取含鐵豐富之食物，紅色肉質如牛肉、鮭魚、肝、蛋黃、牛奶、貝類等，內臟類及蛋黃由於膽固醇含量較高，建議每週攝取 1~2 次以避免高膽固醇。
2. 多攝取高生物價值之蛋白質，如奶類、蛋、魚肉類等。
3. 補充 Vit. C 含量高之食物：深綠色、黃紅色之蔬菜水果，如菠菜、蕃茄、柑橘、蕃石榴、檸檬等，因 Vit. C 可促進鐵質的吸收。

需加強鐵吸收的因素	需減低鐵吸收的因素
1. 維生素 C。	1. 有植酸之纖維素，如米糠。
2. 胃酸。	2. 草酸。
3. 血基質鐵。	3. 咖啡。
4. 身體需要大量紅血球時，如失血、高海拔、鍛練身體和懷孕。	4. 茶中之單寧（又稱茶多酚）。
5. 體內存鐵量低時。	5. 體內存鐵量充足。
	6. 過多其他礦物質，如銅、鋅、錳、鈣。
	7. 胃酸不足，如胃部切除。
	8. 某些有抗酸劑之胃藥。

因大部分鐵質含量高之食物均含有大量高磷及高鉀之成分，故攝取上需依醫囑配合磷結合劑之服用，可避免體內磷、鉀離子過高現象（服用磷結合劑時宜避免與大量含維生素 C 高之果汁並用，以免影響其效用）。

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 2255