

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**導致**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，內臟類及蛋黃膽固醇含量較高，建議每週攝取1~2次避免膽固醇**過高**。
2. 多攝取高生物價值之蛋白質，如奶類、蛋、魚、肉及黃豆製品類等。
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、鍛鍊身體和懷孕。	4. 茶中之單寧（又稱茶多酚）。
5. 體內 體質 不足。	5. 體內存鐵量充足。
6. 營養不良或品質控制不佳。	6. 過多其他礦物質，如銅、鋅、錳、鈣。
	7. 胃酸不足，如胃部切除。
	8. 服用含抗酸劑之胃藥。

因鐵質含量高之食物大部分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，**避免**影響其效用）。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康