

腹膜透析病人的飲食護理指導

攝取適當的營養可提高腹膜透析病人的治療效果，並降低併發症發生。其飲食原則包括均衡、勿偏食、採少量多餐、採用植物油代替動物油，以及補充高蛋白質的點心，以攝取足夠的蛋白質，同時必須控制熱量，少食用純醣類、高磷或高鈉的食物，並注意水分攝取，需要時補充適當維生素

腹膜透析病人飲食原則分述如下：

一、建議攝取的食物種類：

	原 則	食 物 種 類	原 因 說 明
蛋 白 質	1. 以高生物價蛋白類食物（優質蛋白）為主。 2. 每日每公斤乾體重宜攝取 1.2-1.5 公克。	一份蛋白質＝一杯豆漿、牛奶（240 cc）＝一個雞蛋（二個蛋白）＝37.5 公克豬肝＝37.5 公克牛排（羊肉、雞胸肉）＝2/3 隻雞腿＝一球冰淇淋＝37.5 公克赤鯿＝80 公克傳統豆腐＝75 公克文蛤＝二隻小卷	優質蛋白中所含必須氨基酸較多，可減少尿素產生。
熱 量	1. 每日總熱量攝取為 25-50 仟卡/公斤。 2. 避免高熱量及甜品的攝取。 3. 少吃油炸，使用植物油烹煮。	避免攝取單醣食物，如：糖果、餅乾、汽水、蛋糕、果汁、動物性油脂。 建議食物：蛋白澱粉（澄粉、玉米粉、粉絲、太白粉）、冰糖、薑糖、水果糖、蜂蜜等。	長期吸收腹膜透析液中葡萄糖（每天約 480-800 卡熱量），攝取過多易有心血管疾病。
維 生 素	1. 以水溶性維生素為主，即維生素 B 群及維生素 C。 2. 需以補充葉酸及維生素 B6 為重點。	小麥、乾果、柑橘、水果。	大部份水溶性維生素為可透析物，易於透析過程中流失。
鉀	攝取量依病人血鉀濃度決定。	不限制高鉀食物，需適度補充，例如香蕉、龍眼乾、葡萄乾、柿餅、榴槤、乾海帶、草菇、金針菇、濃肉湯、雞（人蔘）精、牛肉汁、咖啡、巧克力、可可、運動飲料、堅果類、綠色蔬菜。 水果的禁忌：如楊桃絕對不可食用。	透析液不含鉀離子，透析過程中鉀離子易排出，容易出現低血鉀而影響心臟節律，造成死亡。



二、避免或減少攝取的食物種類：

	原 則	食 物 種 類	原 因 說 明
鈣和磷	1. 磷一天攝取量 8-17 毫克/每公斤體重或一天 600-1200 毫克為限。 2. 除控制高磷食物攝取外，需搭配降磷劑的使用。 3. 避免服用果汁而降低磷離子的吸收，造成血中的磷值增加。 4. 鈣一天的攝取量依據血液濃度而定。	高磷食物：(每 100 公克食物含磷量) 1. 酵母：養樂多 (37)、優格 (326)、優酪乳 (52)、酵母粉 (1477)。 2. 五穀根莖類：糙米 (211)、胚芽米 (133)、薏仁 (118)、麥片 (524)、乾蓮子、全麥麵包 (156)、綠豆 (486)、山粉圓。 3. 內臟類：豬肝 (310)、豬腎、豬腦、豬腸、雞肝 (62)。 4. 乾果類：杏仁 (538)、腰果 (508)、花生 (389)、葵花子 (726)、芝麻 (531)、開心果 (397)。 5. 魚肉豆蛋奶類：小魚干、紅蟳 (234)、雞蛋黃 (515)、烏魚子 (626)、明蝦 (278)、牛肉干 (315)、火腿 (303)、香魚片 (240)、蝦米 (652)、魷魚絲 (617)、干貝 (715)。	1. 腎功能變差時，體內的磷離子無法正常排除造成血磷上升，又因維生素 D 無法活化，造成低血鈣，形成鈣磷不平衡狀態。 2. 血磷過高會引起骨骼病變及軟組織鈣化，如關節痛及血管硬化等。
鈉及水份	1. 攝取之水份，與尿液及透析液排出量要相符。 2. 一般水分攝取量為前一天尿量 + 500--700 cc(含食物)。 3. 避免高鈉飲食。	避免高鈉食物，包括：罐頭、醃製食品、蜜餞、香腸、臘肉、醬油、蕃茄醬、沙茶醬、味素等。	鈉過高，導致水分堆積過多，而引發高血壓或水腫之情形。
膽固醇、三酸甘油脂	1. 避免食用高油脂的食物。 2. 肉類食品選全瘦的部份，凡油脂、皮的部份需完全剔除。 3. 烹調食品多利用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等少油方式來代替油煎、油炸的煮食法。 4. 用煎、炒方式烹調時宜選用少量植物性油代替動物性油。 5. 燉煮肉湯時應於冷藏後將上層油脂去除再加熱食用。	避免高油脂食物：肥肉、豬腳、豬皮、肉燥、香腸、八寶飯、蔥油餅、沙茶醬、花生醬、腰果、杏仁、巧克力、洋芋片、炸豆腐、春捲。	1. 高血脂症是引起心血管硬化及缺血性心臟病的主因。 2. 除定時服用藥物，飲食控制也很重要。