

## 認識透析應有的飲食控制

### 一、熱量：

在透析過程中，透析液裡的葡萄糖成份是用來移除體內多餘的水份，但身體會吸收掉部份的糖份而增加熱量攝取。所以由透析液中吸收的熱量可能會導致體重增胖。如果你想維持理想的體重，則必需減少由食物中攝取熱量，特別需要減少食用含精緻糖類食品，如：可樂、果汁等含糖飲料；蛋糕、蛋捲、鳳梨酥等中西式糕點。而米飯、麵食、地瓜、芋頭等多醣類食物也應適度攝取。水果類因含糖份應適量的攝取。同時有糖尿病的患者，可與營養師討論食物份數來攝取，以避免血糖不穩定影響到透析效果。

### 二、蛋白質：

腹膜透析的過程中會有蛋白質的流失，所以必須攝取高生理價的蛋白質食物，如：蛋、魚、雞肉、鴨肉、豬肉、豆腐等。尤其在感染腹膜炎時，蛋白質的流失量會更多，必須攝取更多的蛋白質食物。

### 三、鉀離子：

接受腹膜透析治療少有高血鉀症，因此對蔬菜、水果的攝取較自由，若血中鉀離子偏高，可採用下列方法來降低鉀攝取量：

(一)避免生食蔬菜，烹調方式可以滾水燙過再油炒食用。

(二)咖啡、濃茶、濃肉湯、雞精、乾燥蔬菜水果、中藥材燉補品、低鈉鹽、無鹽醬油等含鉀較多，請避免食用。

#### 四、磷：

血磷過高會導致骨骼病變及皮膚搔癢，因此不論吃正餐或點心皆需搭配鈣片（磷結合劑）一起吃才能有效降低血磷。磷離子普遍存在於各種食物中，其中以奶製品、內臟、堅果類、汽水、可樂、全穀類、酵母含量較高。

#### 五、水份及鹽份：

當有血壓高或水腫時則應適量限制鈉(鹽)的攝取。含鈉(鹽)高的食物，包括：醃燻製品、罐頭食品、加工製品、番茄醬、醬油等，可多利用天然調味品使食物更可口，如：蔥、蒜、九層塔、香菜、檸檬、洋蔥、辣椒、八角等。

#### 六、維生素及礦物質：

透析患者維生素 B 群、維生素 C、葉酸容易缺乏，而脂溶性維生素則不需另外補充。請依醫師指示服用維生素及礦物質。

#### 聯絡資訊

義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號 電話:07-6150952	義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路 305 號 電話:07-6150208
--	--