

營養師會按病人驗身
報告定期調節餐單。



患者要訣

余思行
養和醫院高級營養師



腎衰竭人士必須注重飲食

腎的功能是平衡身體內的水分，幫助身體排水和平衡血液內礦物質水平，包括鈉質、鉀質、磷質和鈣質，以及將體內新陳代謝後的廢物排出。若腎臟功能受損或持續衰退，令身體內的廢物不斷累積，將會引致不同身體部分的功能出現問題。

專科醫生透過驗血指標包括尿素和肌肝酸等，確診病人患上慢性腎衰竭及其病情發展至甚麼階段。患者除了要接受治療以外，日常飲食以致飲水量亦要作出配合，營養師會視乎病人不同階段及不同治療方式而設計不同飲食餐單。

養和醫院高級營養師余思行表示，患者初期未需要洗腎，單靠藥物及飲食控制的時期，

病人需要跟從非常嚴謹的飲食指引，當醫生確診病人腎功能已經衰退，開始要洗血和洗腎後，飲食可以稍為放寬一點，因為洗腎可以洗走身體內的廢物，因此飲食和健康人士可以大致相若。

若果有家族病史、患有糖尿病和高血壓人士，他們都有較高風險患上腎衰竭。

糖尿病患者血糖如果控制得不好，以及高血壓人士長時間未能保持正常血壓，其腎功能亦會受損。如果糖尿病患者的血糖太高，亦容易感口渴，水分排得不好便會引致水腫。因此，糖尿病及高血壓患者需要先控制好其病情，以減低患上慢性腎病。

腎病患者飲食三目標

慢性腎病患者通常每一至三個月會進行驗血檢查，飲食餐單亦要定期調整。營養師訂立餐單時有三大目標：第一要維持病人的腎功能，使它不會惡化；第二是從日常飲食中吸收到足夠的營養；第三是確保血的礦物質維持在正常水平。

余思行指出，

◀過輕的腎病人可能需要靠油分及糖分增加體重。

其實腎病人並非甚麼也不可以吃，最重要是視乎最近一次驗血報告去重新改良餐單。如果數字良好，可以在某些食物範疇可以略為放寬，因此病人要每次就檢查結果與營養師討論。如果病人同時有過肥或過瘦問題，營養師亦會在碳水化合物及油分等方面作出調整，就如先控制好血糖和血壓問題，再一併解決腎病問題。

留意蛋白質食物份量

腎病病人的日常飲食方面，要嚴控蛋白質食物的吸收。若進食過量，由於蛋白質消化後會變成尿素和肌肝酸，因無法正常將其排走，令過多廢物積存在體內。相反，假如吃得太少，會造成營養不良。

病人的蛋白質攝取量則要視乎病人的體重、病情及蛋白質流失量，因此一定要由營養師去計算份量。營養師會根據驗血報告設計餐單。余思行說，「預計患者肌肝酸數字不會變好，但一定要維持到平穩

水平。」健康男士可以吃五至八兩肉，但腎病人大約三至四兩左右，少健康人士一半。

蛋白質食品包括雞蛋、魚、豬肉、奶和豆腐等，而一兩肉類或一杯奶大概有七克蛋白質，如果進食奶製品，則要減少肉類的份量。另外，應盡量少吃如煙肉等含有較高鈉和磷的蛋白質食物。



◀▲控制蛋白質吸收是控制腎病最重要的一環。

少吃鹽 減少鈉的攝取量

腎病人需要控制鈉的攝取量，建議奉行低鹽飲食，以減低腎臟因代謝鹽分的負擔，同時避免過多鈉質會令水分積存在體內，以及可以將血壓維持在合適水平。因此，患者在烹調菜式時候不可以落鹽，因為食物本身已經有鈉質，如必要落鹽則每日最多半茶匙，比普通人少一半。

而鈉含量更高的加工食物及罐頭更要

盡量避免進食。

年長的患者有機會胃口較差，而進食低鹽餐可能更影響胃口，而鈉含量太低亦會使人疲倦，如果在其後的驗血報告中發現鈉質過低，則可以在日後的飲食中放寬一點，餐單可彈性處理。但建議同時患有糖尿病的腎病患者除了限制進食鹽的份量外，亦應盡量少用樽裝醬汁，在吃飯時不要撈汁吃。



◀腎病患者烹調食物時可以香料代替鹽，應盡量避免加入調味料及醬汁。

控制礦物質吸收

如果血液內磷質含量過高，會影響鈣質的吸收，增加患上骨質疏鬆風險。雖然磷質的吸收可以有效靠藥物控制，但醫生會建議病人少吃此類食物。

避免進食的高磷質食物包括：肉類、魷魚、蝦米、內臟、蛋黃、加工食物和豆類等。

如果血液內鉀質過高，會增加心臟衰竭的風險，因此醫生會尤為緊張。鉀質主要存在於蔬菜和水果中，健康人士每日可以吃兩份水果和三份蔬菜或以上，腎病人則應控制為兩份水果和兩份蔬菜。患者應選擇低鉀質水果包括蘋果、提子、梨，而蔬菜方面則可選擇瓜類和油麥菜。如果驗血結果良好，則可以酌量放寬。鉀質可溶於水，因此在烹煮前可以先將蔬菜用清水浸三至四小時，倒走水再煮便可以。

腎病患者應戒吃高鉀質食物：香蕉、乾果、牛油果、紫菜、菇類、豆類、雲耳、通菜等。

▼加工食品含高磷質，病人應避免進食。



▲豆類含高蛋白質，部分鉀質亦高，應控制攝取量。

腎病病人不可以一日八杯水？

余思行說，在早期的腎衰竭病人不需要限制每天飲水量，醫生會給予藥物幫助他們身體排水；後期腎衰竭患者由於排尿變少，身體會出現水腫，因此需要減少飲水，舒緩情況。健康人士一日飲兩公升水，病人則以一公升加日均排尿量計算。例如一個腎衰竭患者一日排尿五百毫升，他可以大概飲一點五公升的水。☞



◀腎病病人喝水量要按其排水量及病情而定。



腎病飲食

一般人乍看腎病病人感覺瘦骨嶙峋，認定他們要戒吃多種食物。營養師指出，由於腎病病人通常伴隨着有高血壓和糖尿病，除了控制腎病外，亦必先控制好血壓和血糖，因此控制飲食對腎病患者尤為重要，但同時亦要注意均衡營養，預防營養不良。

撰文：廖欣楊 設計：楊存孝