

血液透析病患饮食原则

- 前言
- 控制水分摄入
- 控制钾离子摄入
- 控制磷离子摄入
- 摄取高铁的食物

一、前言

合理饮食是血液透析病患延长生命，提高生存质量的重要因素。维持机体良好的状态，饮食就要合乎肾衰竭患者的代谢水平，即要遵循一定的饮食原则。

二、控制水分摄入

若摄取过多水份，因肾脏衰竭无法以排尿方式排出多余水分，易造成身体浮肿、血压升高，甚至肺水肿等危害病患健康。

(一)水份的来源除了牛奶、水果、饮料外，食物中也含有水分，所以很难测量一天实际的摄水量，最好的方法是保持透析后的干重到下次透析前的体重以不增加超过 2 公斤或不超过体重的 5%为原则，一般以一天增加 1 公斤以内，如星期一透析完是 50 公斤，星期三透析前则不要大于 52 公斤。

(二)水分摄取量是以前日排尿量加 500~700CC 为原则，可用下列方法解渴：



含冰块



嚼口香糖

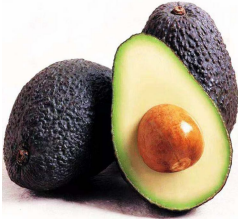


柠檬汁加入水中

三、控制钾离子摄入

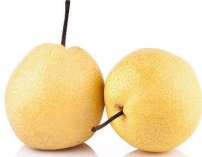
血钾过高会引起严重的心脏传导及收缩异常，甚至死亡，因此透析患者应避免血钾过高，饮食上尽量选择含钾低的食物。

食物种类	钾含量 (毫克)	能否食用	食物种类	钾含量 (毫克)	能否食用
	478	×		14	✓
毛豆			蛇果		

食物种类	钾含量 (毫克)	能否食用	食物种类	钾含量 (毫克)	能否食用
 牛油果	599	×	 猪血	56	✓
 杏干	783	×	 牛肉里脊	140	✓
 猪脑	259	×	 山竹	48	✓

四、控制磷离子摄入

过多的磷在血液中可导致骨骼病变、皮肤瘙痒、副甲状腺功能亢进。除了降磷药物之使用之外，应配合饮食控制，一般含磷量高的食物应避免食用：

食物种类	磷含量 (毫克)	能否食用	食物种类	磷含量(毫克)	能否食用
 冬菇	469	×	 鸭梨	14	✓
 腰果	639	×	 红果	24	✓

食物种类	磷含量(毫克)	能否食用	食物种类	磷含量(毫克)	能否食用
 花生	474	×	 黄桃	7	✓
 煎饼	320	×	 白萝卜	6	✓

五、摄取高铁的食物

当肾脏功能变差时，造血功能也降低，因此透析病患普遍有贫血的现象，贫血会影响病患的身体活动及食欲及其它生理状况。在透析病人贫血时除了供应足够的热量及蛋白质外，铁质、与造血有关的维生素的补充也很重要。动物性食品铁含量高且吸收好，尤其是红色肉类，含铁高的食物如下表所示：

高铁的食物表

食物种类	铁含量(毫克)	食物种类	铁含量(毫克)	食物种类	铁含量(毫克)
鸭血	19.8	鸭肉	3.8	四破鱼	1.4
猪血糕	13.2	鸡心	3.2	鲭鱼	1.4
文蛤	13	牛腱	3.0	猪前腿肉	1.3
九孔	11.4	牛腿肉	3.0	金线鱼	1.3
猪肝	11	猪肝连	2.9	五香豆干	5.5
牡蛎	7	花鲢	2.8	油豆腐	2.5
章鱼	6.1	皮刀鱼	1.9	百页豆腐	2.1
螺螺	5	鹅肉	1.9	传统豆腐	2.0
猪心	4.8	猪血	1.5	瘦肉	3.0

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人厦门长庚医院