

腎結石飲食

➤ 定義

本飲食是一種調整飲食中蛋白質、鈣、鈉、磷、草酸或普林等含量的飲食。

➤ 目的

目前結石的治療以手術及使用碎石機為主，但由於病人復發的機率很高，所以飲食扮演非常重要的預防角色。可以結石的類別，修正飲食內容及尿液酸鹼度、以防止結石再生。這種飲食是需要長時間的遵守，所以必須注意保持飲食平衡及營養素足夠，才不至造成營養不良。

➤ 適用對象

1. 鈣質結石病人(包括:草酸鈣、磷酸鈣、尿酸鈣等結石)。
2. 原發性副甲狀腺機能亢進病人。
3. 長期使用增強鈣結石的藥物(如:利尿劑、制酸劑、acetazolamide、glucocorticoids、維生素D和維生素C)、增強尿酸結石的藥物(如:Thiazides、Salicyates、Probenecid),或引發鈣沉澱的藥物(如:Trazides、Acyclovir、Indinavir)之病人。
4. 長期臥床的病人。
5. 過量使用維生素D及鈣者。
6. 新生兒代謝異常者,如萊希尼亨症候群,和蠶豆症。
7. 體內胱胺酸(Cysteine),草酸(Oxalate)或尿酸(Uric acid)代謝異常者。
8. 家族性結石體質者。
- 9.

➤ 一般飲食原則

1. 調整每日鈣的攝取量為 800-1000 毫克,並能均衡飲食,以維持營養的均衡。

2. 每天至少引用 3000 毫升的水,以稀釋尿液的濃度。尤其是睡覺時,小便濃縮時易形成結石,所以睡前應多喝水。
3. 每日適度的運動,但避免過度或太激烈的運動。
4. 藉由飲食調整尿液酸鹼值大於 7,以預防尿中鹽類產生沉澱。

➤ 依結石類型調整飲食

1. 高尿鈣結石:
 - (1)限制飲食蛋白質的攝取量,以每公斤體重 0.8-1.0 公克蛋白質為原則。
 - (2)控制每日飲食鈉的攝取量低於 2400 毫克(相當於 6 克食鹽)
2. 磷酸鈣結石:
 - (1)除上述高尿鈣結石的飲食原則外,避免在攝取含磷高的食物。
 - (2)含磷高的食物

五穀類	全麥麵包、小麥胚芽
肉類	蝦、內臟、蛋黃
其他	酵母、香菇、可可粉、巧克力、果汁粉、豆類、堅果類

3. 高草酸尿結石:
 - (1)限制富含草酸食物的攝取。
限草酸飲食原則:
 - a. 減少含高草酸食物的攝取,如:甜菜、萵苣、大黃、菠菜、可可、巧克力、扁豆、秋葵、花生、胡桃、杏仁等。
 - b. 減少飲用含草酸高的飲料。如:茶、葡萄汁、草莓汁、橘子汁等。
 - c. 維生素C的服用量,每天少於 1 公克原則。
 - (2)不宜限制飲食中鈣質的攝取,飲食中的鈣在腸道中與草酸結合,因而可以降低草酸的吸收。
 - (3)使用藥物檸檬酸鉀和葡萄糖酸鎂以減少草酸結石的發生。

(4) 攝取足夠的維生素 B6，可減少內生性草酸的形成，以避免因維生素 B6 缺乏而造成高草酸尿。

4. 低檸檬酸尿結石：

使用檸檬酸鉀藥物治療，以維持尿液中檸檬酸濃度在 2.4~5.1 毫莫耳/公升以上。

5. 高尿酸及尿酸鈣結石：

(1) 增加水分的攝取量，每天 3000 毫升以上。

(2) 低普林飲食。(見單張)

(3) 使用檸檬酸鉀藥物治療，調整尿酸成鹼性。

6. 胱胺酸結石：

(1) 增加水分的攝取，每天 3000 毫升以上。

(2) 使用檸檬酸鉀藥物治療，調整尿酸成鹼性。

➤ 常見食物含鈣量表 (每份食物)

類別	食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
奶類及其製品	高鈣脫脂奶粉	25	436
	脫脂奶粉	25	353
	全脂奶粉	35	317
	低脂奶粉	25	315
	高鈣脫脂鮮乳	240	360
	全脂鮮乳	240	264
	低脂鮮乳	240	257
	高鈣脫脂優酪乳	200	300
	脫脂優酪乳	200	168
	乳酪	25	144
豆類及其製品	小方豆干	70	480
	傳統豆腐	110	154
	五香豆干	45	123
	干絲	25	72
	黃豆	20	34
	豆漿	240	26

類別	食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)	
魚肉及其製品	雙帶參	100	864	
	旗魚丸	60	484	
	蝦丸	50	325	
	魚脯	25	242	
	小魚乾	10	221	
	蝦皮	10	138	
	鰻魚罐頭	35	125	
	蝦米	10	108	
	生蠔	65	97	
蔬菜類	梅乾菜	100	259	
	芥藍	100	238	
	紅莧菜	100	191	
	皇冠菜	100	168	
	莧菜	100	156	
	綠豆芽	100	147	
	紅鳳菜	100	142	
	髮菜	10	126	
	川七	100	115	
	小白菜	100	106	
	油菜	100	105	
	其他類	黑芝麻	8	116
		黑芝麻粉	8	88
蝦醬		8	86	
芝麻醬		8	64	
麥粉		20	113	
麥片		20	94	
養樂多		100	29	
愛玉子		100	714	
山粉圓		100	1073	
葉麥粥(海鮮)		100	511	
麥芽飲品		100	738	