

苗栗縣政府衛生局新聞稿

最吃健保慢性疾病 腎臟病居首位 衛生局呼籲腎利人生自己掌握

發稿日期:109 年 07 月 20 日

發稿機構:苗栗縣政府衛生局保健科

聯絡人及電話:

陳淑珠科長 037-558500

白千慧營養師 037-558520

據健保署最新統計，去年國內十大燒錢疾病全年醫藥費都超過百億元，疾病項目依序為，慢性腎臟疾病 533.16 億元、糖尿病 309.6 億元、齒齦炎及牙周疾病 180 億元、齲齒 166.5 億元、高血壓 140.2 億元、到院抗腫瘤治療 134 億元、呼吸衰竭 125.1 億元、慢性缺血性心臟病 122.7 億元、思覺失調症 115.1 億元、支氣管及肺癌 110 億元。

針對慢性腎臟病，衛生局張局長蕊仙表示洗腎費用高，且台灣洗腎品質好、不易死亡，導致洗腎人口持續增加，也導致健保費耗用高。腎病原因很多，例如糖尿病、高血壓病人都恐併發腎病，洗腎者更有 5 成患糖尿病，共病一起治療難度更高，更使醫療費居高不下。而慢性腎臟病往往沒明顯不適，平時應多觀察有無「高、貧、泡、水、倦」五大症狀，得注意血壓是否突然飆高，有無貧血、泡泡尿、水腫或常感疲倦，預防上則應均衡飲食，少鹽、少油、少糖且多喝水，勿濫用止痛藥或來路不明草藥。

腎臟是人體最重要的解毒器官，也是調節人體各大平衡的臟器，「腰子」要顧得好與日常生活中的飲食息息相關，要如何保護腎臟？腎臟病又該怎麼吃呢？衛生局營養師護腎飲食大公開。

慢性腎臟病飲食攻略-早期患者把握適度限制飲食中鈉、鉀、磷、蛋白質與足夠熱量的攝取，能降低相關併發症與延緩腎功能衰退。

腎臟病患所需營養

1. 熱量

足夠的熱量攝取，熱量攝取每公斤體重 30-35 大卡，需避免體重快速減輕，以維持適當體重為原則。

2. 蛋白質

每天蛋白質攝取控制在每公斤體重 0.8~1 公克，以一位 60 公斤成年人為例，每天蛋白質攝取量為 48~60 公克，必需有 1/2~2/3 以上來自於優質之蛋白質，如：蛋白、魚、肉及黃豆製品等。

3. 磷

腎臟功能衰退的患者，因腎臟無法代謝過多的磷，讓鈣磷失去平衡，進而導致骨骼病變、皮膚搔癢等併發症，儘量避免攝取含高磷食物，可延緩腎功能衰竭。含高磷例如：奶類或乳製品、全穀類、堅果種子類、乾豆類(紅豆、綠豆)、內臟類、加工肉類等。

4. 鈉

避免加工類食品，如醃漬品、罐頭等，並謹慎使用醬油、烏醋、味精、味噌、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、蕃茄醬等調味料。建議每天不要超過 2400 毫克的鈉，大約是 6 公克的鹽。

5. 鉀

當血液檢查中發現鉀離子過高時，請依照醫師或營養師建議限制飲食中鉀離子的攝取。鉀普遍存在各種食物中，特別是蔬菜、水果(奇異果、香蕉、哈密瓜、草莓)、堅果類、濃縮高湯、低鈉鹽、巧克力、藥膳湯等。

6. 水分

是否限制水分請遵從醫師指示。若有少尿現象(每日尿液量小於 500 毫升)，每日水分(包括飲水、飲料、藥水、點滴、湯汁、水果、食物等)，須以病患前一天 24 小時的尿量再加上 500 毫升~700 毫升的水分來計算。

7. 其他應注意事項

- (1)應避免食用楊桃。
- (2)勿聽信來偏方或中草藥，勿購買路不明保健品。
- (3)遵從醫師醫囑適量補充維生素及礦物質

營養師提醒您，腎臟病飲食控制需持續性與長時間的結合，這樣才能有效延緩進入透析時間並減少併發症產生，達到維持良好營養狀況贏得「腎」利人生。

~苗栗縣政府衛生局關心您~