

末期腎病

末期腎病是一個完整或接近完整的腎功能喪失 - 從血液中排除身體的廢物, 藥品, 和其他毒素, 調節電解質, 維持血液正常酸鹼值的平衡, 製造維生素D和製造紅血細胞時需要的荷爾蒙紅血球生成素 (erythropoietin), 和濃縮尿液. 此時腎臟已經失去了超過90%的功能, 如無透析或腎移植, 有可能導致死亡.

雖然末期腎病沒有一個特定的病因, 但最常見的是由糖尿病引起, 慢性腎臟病, 不受控制的高血壓, 狼瘡, 過量使用非處方藥或非法使用毒品.

末期腎病症狀

- 非故意的體重減輕
- 減少或沒有尿液輸出
- 降低警覺性
- 肌肉抽搐或痙攣
- 異常指甲
- 黃色或褐色的皮膚
- 嘔吐物或糞便中帶血
- 容易瘀傷或出血
- 頻繁打嗝

營養與末期腎病

由於腎臟無法充分地清除廢物和毒素, 營養療法對末期腎病的管理非常重要. 限制攝取限制食物和進食足夠正確的食物, 可以幫助控制血液中的廢物建立. 如上所述, 終末期腎臟病的治療方法就是透析(洗腎). 透析是一種方法可清潔血液來排走身體廢物, 多餘的鹽和水, 並控制血壓. 洗腎者飲食控制蛋白質, 流體, 鉀, 鈉, 磷的攝取量. 每個養分的控制量是基於個人血液在治療前後的水平. 兩種不同類型的透析有血液和腹膜透析. 兩者的飲食需求 略有不同, 但最重要的是要知道其中的差別.

蛋白質

蛋白質能夠保持組織健康, 幫助組織成長和修復受損. 蛋白質對防止感染也很重要. 透析患者需要高蛋白質攝取量, 以保持足夠的營養.

For more information: **詳細資訊請聯絡:**

God's Love We Deliver, Nutrition Department **營養部**

212-294-8103 或 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

血液透析: 每公斤1.0 - 1.2克

一名男子身高5'6"和 145磅 (66公斤) 血液透析:

每天1.0克×66公斤= 66克蛋白質

每天1.2克×66公斤= 79克蛋白質

這名男子將需要每天攝取66-79克的蛋白質

腹膜透析: 每公斤1.2 - 1.5克

一名男子身高5'6"和 145磅 (66公斤) 腹膜透析:

每天1.2克×66公斤= 79克蛋白質

每天1.5克×66公斤= 99克蛋白質

這名男子將需要每天攝取79-99克的蛋白質

以下是一些有蛋白質食物的例子：

1隻雞蛋= 7克蛋白質

1隻雞脾= 14克蛋白質

1碗飯= 4克蛋白質

半杯粟米=2克蛋白質

8盎司牛奶=8克蛋白質

1塊麵包= 2克蛋白質

1個熱狗=7克蛋白質

3盎司的三文魚=21克蛋白質

1塊美國芝士= 7克蛋白質

3盎司漢堡包=21克蛋白質

健康的腎臟維持體液平衡, 防止腳, 腳踝, 手, 或臉腫脹. 由於腎功能下降, 很難去除多餘的液體, 可導致血壓高, 難以呼吸, 造成對心臟的負擔. 大部分透析患者很少或根本沒有排尿, 因此治療之間的流體限制是非常重要的. 沒有排尿, 流體將積聚在體內, 並引起多餘的液體在心臟, 肺, 和腳踝. 血液透析和腹膜透析有需要限制液體的攝入量, 但腹膜透析限制比較少. 流體包括在室溫下的任何液體 - 水, 果汁, 咖啡, 茶, 冰, 冰淇淋, 湯類, 果凍. 血液透析流體的定量取決於 在24小時內的排尿量. 通常, 血液透析病人限制在每天700-1000毫升流體加排尿量. 例如, 如果你排尿600毫升, 每日總流體定量將是1300毫升(600+700).

提示：

用小杯飲水

每次喝小分量的水, 不要一次喝一大杯

將您最喜愛的飲料做成冰塊, 吸吮冰塊比喝

飲料的攝入量少

較冷飲料比暖的解渴較好。

吸吮無糖硬糖果或咀嚼無糖口香糖。

避免太鹹的食物

For more information: 詳細資訊請聯絡:

God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部

212-294-8103 或 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

鉀:

鉀有助於調節人體細胞內的體液和礦物質平衡, 保持你的血壓正常, 傳送神經衝動的, 並幫助你的肌肉收縮. 鉀在多種的食品中找到, 特別是水果, 蔬菜, 鮮肉, 魚和家禽. 患有末期腎病的人都無法去除多餘的鉀, 可能會導致心臟衰竭或死亡.

限制這些含高鉀的食物的攝取量 :

| | | |
|-------|--------|------|
| 香蕉 | 西梅/西梅汁 | 馬鈴薯 |
| 哈密瓜 | 堅果/花生醬 | 菠菜 |
| 蕃茄 | 巧克力 | 奇異果 |
| 秋葵 | 干豆 | 牛油果 |
| 橙子/橙汁 | 豆類 | 全脂牛奶 |

****注意:** 蔬菜可以脫皮和在大量的水浸泡幾個小時移除部分的鉀, 烹調前排水和沖洗.

享受這些含低鉀的食物 :

| | | |
|------|-----|----|
| 蘋果 | 罐頭梨 | 甜椒 |
| 什錦水果 | 紅蘿蔔 | 黃瓜 |
| 菠蘿 | 茄子 | |
| 莓果 | 白菜 | |

鈉:

鈉可以幫助調節身體細胞體液的出入, 傳遞神經衝動, 調節血壓, 並幫助你的肌肉放鬆, 包括你的心臟. 鈉主要存在於加工食品和食鹽. 在血液透析和腹膜透析允許的鈉量是相同的. 避免或限制食鹽, 醃製肉類, 罐頭, 肉類, 蔬菜罐頭和冷凍食品的攝取量是很重要的. 嘗試用 Mrs. Dash 或乾製和新鮮香料調味食品.

磷:

磷主要有助於在你身體每一個細胞產生能量, 作為身體器官主要的能量代謝調節器, 作為你身體的細胞生長和修復主計劃的一部分並且是骨骼和牙齒的主要組成部分的脫氧核糖核酸 (DNA) 和核糖核酸 (RNA). 血液中的高磷水平可引起眼睛, 心臟, 皮膚, 關節的鈣化. 磷的攝取量對血液透析和腹膜

透析的人是有限的. 除了控制飲食中的磷, 你可能需要進餐時服用磷結合劑, 作為一個海綿, 吸收在胃的磷, 防止它到達血液.

限制這些高磷食物的攝取量

| | | |
|----------------|-----|--------------------|
| 牛奶 (任何種類) | 堅果 | 沙丁魚 |
| 豆類 (紅, 黑, 或白色) | 巧克力 | 由牛奶製成的甜點 (冰淇淋, 布丁) |
| 豇豆 | 乳酪 | |
| 青豆 | 芝士 | |
| | 肝 | |

享受這些低磷食品

| | | |
|---------------------------------|------|-----|
| 奶類代用品 (咖啡伴侶) 或 非乳製品奶精 (Cremora) | 大麥 | 四季豆 |
| 非可樂類飲料 | 蒸丸子 | 明膠 |
| 白飯 | 特瘦牛肉 | 米糕 |
| | 蛋白 | 雪芭 |
| | 蝦 | |

鐵:

由於紅血細胞的生產會被腎臟疾病阻礙, 貧血是很常見的. 應鼓勵吃含鐵豐富的食物改善貧血, 一種終末期腎病的常見症狀. 此外, 如果透析治療過程中不能夠由靜脈注射提供鐵, 應考慮補充劑. 鐵是在大多數食品, 但用鐵鍋煮食, 食用富含維生素C的食物 (如菠蘿, 西蘭花, 青椒, 小紅莓) 和吃飯時避免咖啡和茶可增加吸收.

維生素/礦物質:

水溶性維生素在透析患者治療期間流失, 因此應接受補充. 維生素D通常是在治療過程中靜脈補充, 取決於鈣, 磷, 甲狀腺血藥濃度. 鈣是根據血藥濃度監測和補充, 補充劑可以提供, 或可在治療過程中靜脈滴注提供.