

草酸結石飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 為什麼需要飲食控制？

飲食中過量草酸的攝取會增加尿液中草酸的濃度，增加泌尿道結石的機會。

■ 飲食控制的目的

在均衡飲食的原則下，修正飲食中草酸食物的攝取，可有效控制泌尿道結石的發生。

■ 飲食原則

- 控制含草酸高的食物攝取量。(請見「日常食物草酸含量表」)
- 不宜限制鈣質的攝取：
飲食中的鈣在腸道中會與草酸結合，可降低草酸的吸收。
- 維生素 C 的服用量每天小於 1 公克為原則。
- 增加液體的攝取量，每天 3000 cc 以上。

- 每日適度的運動，過度或激烈運動或是不運動都會影響草酸的排泄。
- 吃蔬果使尿液酸鹼值偏鹼性，預防尿中鹽類沉澱物的產生。

■ 日常食物草酸含量

■ 低草酸食物 (每份食物含 < 2 毫克草酸)

- ◆ 乳品類：各種乳製品 (牛奶、優酪乳)。
- ◆ 豆魚蛋肉類：蛋、家禽、家畜、魚肉、海產。
- ◆ 全穀雜糧類：米、麵包、義大利麵、麵條、麥片、馬鈴薯。
- ◆ 蔬菜類：花椰菜、包心菜、洋蔥、香菇、豌豆、白蘿蔔。
- ◆ 水果類：蘋果汁、香蕉、櫻桃、芒果、香瓜、西瓜、哈密瓜、鳳梨汁、檸檬汁、桃子、李子。
- ◆ 油脂類：蔬菜油、奶油、瑪琪琳、蛋黃醬、培根、酪梨。
- ◆ 飲料：啤酒、碳酸汽水 (每天限 1 罐)、玫瑰酒、紅酒、白酒。
- ◆ 其他：鹽、胡椒、糖。

■ 中草酸食物 (每份食物含 2~10 毫克草酸)

- ◆ 豆魚蛋肉類：沙丁魚。
- ◆ 全穀雜糧類：玉米麵包、海綿蛋糕、含蕃茄醬義大利麵。
- ◆ 蔬菜類：紅蘿蔔、大黃瓜、罐頭豌豆、萵苣菜、蕃茄。
- ◆ 水果類：蘋果、小紅莓果汁、葡萄汁、柳橙汁、鳳梨、梨子、乾梅子。
- ◆ 飲料：咖啡 (每天限 240c.c.)。

■ 高草酸食物 (每份含量>10 毫克草酸)

- ◆ 豆魚蛋肉類：含蕃茄醬罐頭豆類、豆腐。
- ◆ 全穀雜糧類：蕃薯、水果蛋糕、豆渣餅、綠豆。
- ◆ 蔬菜類：芥蘭菜、綠芥菜、芹菜、水芹、菠菜、甜菜、青椒、韭菜、茄子、黃秋葵。
- ◆ 水果類：烏梅、葡萄、藍莓、橘子。
- ◆ 飲料類：茶。
- ◆ 其他：巧克力、可可、蔬菜湯、蕃茄湯、含果皮製成的果醬、花生奶油。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

😊 國泰綜合醫院 營養組 關心您 😊

A2400.023.2019.11 四修

2021.01 審閱