



慢性腎臟病 健康飲食

■ 國泰綜合醫院 社區護理組慢性腎臟病個案師 / 曾寶玉

由臨床護理師轉任個案管理師已有4年多的時間，在慢性腎臟病衛教過程中，深深感觸照護慢性腎臟病的防治是一條無止盡的路，因為慢性腎臟病總是無聲無息地進行著，從疾病初期、中期幾乎都沒有任何不舒服的症狀，所以一旦發現自己有腎臟病時，往往很多個案都是震驚、不能接受或是因為沒有出現不舒服症狀而拒絕就醫，因此延誤疾病治療及衛教照護的最佳時機。

到底什麼是慢性腎臟病？

慢性腎臟病是指：腎臟受損超過三個月，導致其結構或功能無法恢復正常。而慢性腎臟病分為五個階段，依照疾病程度區分，從輕度的第一期到嚴重的第五期，這個進展過程可能非常久；但也有可能很快地進入了第五階段—末期腎衰竭，甚至要進行透析或換腎的治療。為了避免惡化為末期腎衰竭，慢性腎臟病的個案一定要配合醫生醫囑；個案師專業的疾病照護及衛生教育；營養師指導飲食配合控制，讓個案從不瞭解慢性腎臟病到認知疾病及日常生活照護，可有效延緩慢性腎臟病惡化。

慢性腎臟病會有什麼症狀？

泡 泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫尿。

水 水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立即回彈。

高 高血壓。

貧 貧血、臉色蒼白。

倦 疲倦。

若有以上症狀就應該進一步檢查

目前在台灣每家醫院都有實施早期預防慢性腎臟病防治衛教和飲食控制、及早期發現接受治療的宣導衛教，以幫助個案提升自我學習及照顧的意願。慢性腎臟病的『謹腎飲食』，以均衡健康飲食為原則，適當蛋白質攝取、避免大魚大肉的習慣，選擇健康的油脂、減少不健康油脂的攝取，適當鹽量攝取及適量喝水。飲食是生活的一部分，有些慢性腎臟病的個案因為要延緩疾病惡化而自發性地降低食慾，減少攝取量，因此容易造成營養不良的狀況，所以更需要照會營養師飲食指導攝取足夠熱量的低蛋白飲食，以避免營養不良的發生。

國泰綜合醫院保腎俱樂部於去年底舉辦一場『食在好腎活』輕鬆下午茶活動，邀請個案與家屬一起參與營養師設計的DIY製作低氮澱粉的點心《蔬菜捲、椰絲地瓜、寒天果凍》，在製作過程中個案及家屬都很積極熱絡學習各種不同料理方式，讓慢性腎臟病飲食有所變化，不會因為疾病而感到人生是黑白的。本院每年慢性腎臟病照護團隊都會定期舉辦有關慢性腎臟病的健康料理DIY。活動中分享彼此疾病過程、照護經驗，也讓腎友相互切磋學習。而最近頻傳食安問題也讓慢性腎臟病個案及家屬感到不安，因此我們教導個案簡單自行料理飲食，為自己健康安全把關，期望讓腎友瞭解腎臟保健知識與飲食控制的重要性，因而減輕對疾病的焦慮不安，坦然面對疾病，提升生活品質。

以下簡附此次『食在好腎活』輕鬆下午茶活動的食譜及照片，建議您動手做做看，為自己健康加分。



椰絲地瓜球

六人份

材料

熟地瓜200g、地瓜粉100g、砂糖50g、橄欖油20cc、椰子粉50g

做法

- 1.蒸熟的地瓜與地瓜粉、砂糖和橄欖油一起拌勻成團狀。
- 2.將拌好的地瓜粉糰冰在冰箱約半小時比較好整型。
- 3.將所有地瓜粉糰用湯匙挖一匙搓成圓狀。
- 4.起一鍋滾水後，將搓好的地瓜球放入煮至浮起來，三分鐘即可。
- 5.撈起得熟地瓜球，水份瀝乾，放入椰子絲平均裹勻即可。

寒天水果凍

四人份

材料

寒天粉10g、水800cc、綜合水果丁200g

調味

砂糖

做法

- 1.先用一些冷水將寒天粉溶解，之後再加進其他冷水煮到大滾。
- 2.大滾之後關火，等到降溫後再加入砂糖。
- 3.將水果丁放入模型之中再倒入適量的寒天液。
- 4.放入冰箱冰六到八小時即可。



涼皮蔬菜捲

六人份

材料

涼皮六張60g、高麗菜絲240g、紅蘿蔔60g、熟米粉(乾米粉35公克)
小黃瓜絲60g、九層塔6g、『蔬菜切絲後泡水燙過鉀離子會降低許多』

調味

檸檬汁50cc、砂糖40g、魚露5cc

做法

- 1.將涼皮沾水泡軟備用。
- 2.所有蔬菜切絲後泡水燙過然後冰鎮一下。
- 3.將蔬菜擺放在涼皮中間捲起即可。
- 4.調味料拌勻，蔬菜捲就可沾醬食用。

