

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《62》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：楊蕙萍 賴秀怡

第六十二期《中華民國九十七年五月十五日出版》

痛痛不再來~



預防泌尿道結石復發飲食法

「營養師啊！我聽人說：不可以吃豆腐和鈣質含量太高的食物，不然會結石！你叫我吃這些食物補充鈣質，我會不會結石？」

根據醫學統計，50%泌尿道結石病人在第一次發病後五年內再復發的可能性高；而病人本身有代謝異常、尿路先天畸型或經常尿路感染者，復發機率越高。泌尿道結石的性質約 80%為草酸鈣結石，其次是磷酸鈣結石。結石的主要成份大都是來自日常飲食，改變飲食和生活習慣是預防泌尿道結石的最好方法。



適當鈣質補充

根據研究顯示，在胃腸道中若有足夠的鈣質與草酸結合，可使草酸鈣由糞便排出體外，減少高草酸尿的產生，進而減少泌尿道結石的機會。

依照行政院衛生署建議成人每日鈣質攝取量為 1000 毫克，即每天攝取 2 ~ 3 份乳製品或含鈣質高的食物。因此，即使是結石的病人，也應當攝取充足而不過量的鈣質，以免鈣質不足。



沒事多喝水 多喝水沒事

尿量過少會造成結石復發機率大增，最高可達 50%。因此，不論結石種類為何，增加飲水量是必須的。若無特殊疾病且曾罹患結石者，每天飲水建議量約 2500 至 3000ml，使每天尿量維持在 2500ml 以上，可以減少泌尿道結石復發的機率。

飲水的方法可以用規律補充的方式，在起床後、三餐間進食、餐間、睡前分成 8~10 次，每次 200~300ml。若不習慣喝開水可在開水中加入檸檬原汁比較容易入口。葡萄柚原汁、可樂會增加高草酸尿的發生儘量減少攝取，咖啡、茶、酒類飲料及啤酒等對於結石的影響目前尚無定論，應適可而止。



避免大魚大肉

飲食中動物性蛋白質攝取過多時，會增加尿中尿酸、磷酸、草酸濃度，降低尿液 pH 值，減少檸檬酸鹽的排泄，對結石患者有不利的影響，尤其是尿酸結石及草酸鈣結石的復發率會增加。

每日飲食應遵守均衡飲食原則→肉魚豆蛋攝取量約 4 份(每份：蛋 1 個、肉約 1 兩、田字豆腐 1 個)，奶類 1~2 份(每份 240ml)。



吃太鹹會增加高尿鈣的發生

結石病人鹽分攝取增加時，尿鈣的濃度就會增加，容易引起結石的復發，因此適當的鹽分限制是應該的。

日常烹飪或用膳要培養清淡口味。食材儘量選擇新鮮肉類及蔬菜，少吃加工醃漬的醬菜、蜜餞及加工肉品等。零食如鹹餅、薯片、鹹果仁、話梅、魷魚乾等皆是高鹽食物，亦少吃為佳。烹飪時用蔥、蒜、香菜、檸檬汁、醋、糖、香茅、陳皮等為調味，減少豉油、蠔油、豆豉、腐乳、蕃茄醬、味精、雞精及鹽的用量。

減低尿中的草酸濃度

大部份尿中的結石含有草酸鹽，降低尿中的草酸鹽似乎是必須的，然而根據研究尿液中的草酸鹽約有 10~15% 是來自飲食，其餘大多數來自於體內的代謝，適度的飲食控制亦是預防復發重要的一環。

◎限制草酸攝取

研究發現 45% 的高草酸尿患者，經由限制草酸的飲食治療後，尿中草酸濃度有降低的現象。

◎避免過量維生素 C 的補充劑

當飲食中維生素 C 攝取過多時，尿中的草酸濃度就會增加，建議每日攝取量小於 1000 毫克。飲食調查結果顯示國人並無維生素 C 缺乏之疑慮，因此建議結石的患者不要額外攝取綜合維生素 C 的補充劑或含高劑量維生素 C 的糖果。

◎增加鎂的攝取

鎂可以和腸道中的草酸結合，減少草酸的吸收，而降低高草酸尿的發生率。鎂的食物來源：深綠色蔬菜、全穀類、海鮮等。



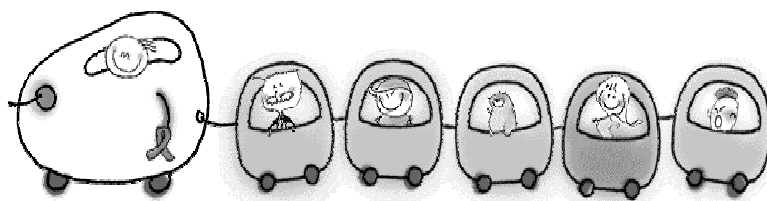
結語

除了飲食之外，研究指出身體的活動狀況與結石的關係成反比。因此，每日適度的運動，可預防結石的形成及幫助結石的排出。預防結石最好的方法為多喝水產生更多的尿液，遵循均衡營養的原則，讓身體的新陳代謝正常，降低結石的機率。



低草酸飲食應避免攝取的高草酸食物（每份食物含草酸 10 毫克以上）

種類	食物
飲料	茶、可可
豆類及其製品	含番茄醬之罐頭豆類、豆腐、綠豆
蔬菜類	芥藍菜、綠芥菜、芹菜、水芹、菠菜、甜菜、青椒、韭菜、茄子、南瓜、黃秋葵
水果類	烏梅、葡萄、藍莓、橘子
五穀類	蕃薯、水果蛋糕、豆渣餅、麥芽
油脂類	核果類（花生、杏仁、腰果、胡桃）
其它	巧克力、蔬菜湯、番茄湯、含果皮製成之果醬、花生奶油



預防結石食譜

鑲蕃茄盅

材料

大蕃茄半個、瘦絞肉 30 公克、荸薺 10 公克、蛋白半個、蔥花、薑末及香菜少許、太白粉 1 茶匙、橄欖油 1/2 茶匙

作法

1. 荸薺洗淨切丁，加入瘦絞肉、蛋白、蔥花、薑末、鹽、糖、胡椒粉及太白粉調勻成餡
2. 大蕃茄洗淨後，以沸水煮五分鐘，剝去外皮，然後切半挖空，內灑太白粉，再將內餡塞入抹平。
3. 起油鍋，將蕃茄肉面煎黃，再放入蒸鍋蒸 15 分鐘。
4. 將蒸好的湯之倒入鍋中，加太白粉勾芡，淋在蕃茄上，加香菜即可。

涼拌三絲

材料

海蜆皮 50 公克、青木瓜 25 公克、胡蘿蔔 20 公克、美生菜 20 公克、蒜末及辣椒末少許、檸檬汁 1/4 茶匙、香油 1/4 茶匙

調味料：醬油 1/2 茶匙、醋 1/2 茶匙、糖 1/2 茶匙、鹽 1/4 茶匙

作法

1. 將胡蘿蔔去皮及青木瓜去皮、去籽洗淨切絲，用鹽略醃，再洗去鹽份瀝乾，備用。
2. 將海蜆皮泡水去鹽分切絲，川燙後泡冷水，備用。
3. 將所有材料和調味料拌勻，放入冰箱冷藏後，以美生菜盤飾即可食用