

■ 腎移植後急性期的營養需求量

急性期：手術後的4~6週內。

此時期主要是依據腎功能恢復的狀況作適度的飲食調整。因高劑量的藥物(corticosteroids)治療，再加上手術的壓力，使體內的蛋白質分解作用大增，肌肉組織的保留更困難。所以需要攝取足夠的蛋白質（約每公斤體重1.3~1.5克）及足夠的熱量（約每公斤體重30~35大卡）以維持正氮平衡，促進傷口的癒合，降低感染的危險。

如有高血糖應配合使用糖尿病飲食。

移植後發生的高血壓有一部份與藥物（如：cyclosporine）有關，適度降低鹽份的攝取可以改善情況。若無高血壓、水腫時則不需要特別限制。

電解質部份（如：鉀、磷等）則依據腎功能恢復的情況，逐步調整。



■ 腎移植後長期的營養需求量

過了急性期後，進入腎移植者最重要的部份。營養建議：

1. **熱量**：維持理想體重為主。移植後第一年約60%患者平均增加體重約10%。由於類固醇藥物的影響，患者容易饑餓，為避免肥胖，可以少量多餐、適度選用低熱量食品以增加飽足感，再配合有氧運動來控制體重。
2. **醣類**：由於藥物（免疫抑制劑）等的影響，患者易有高血糖（約佔5~12%），應配合糖尿病飲食積極控制血糖，以避免糖尿病合併症的發生，影響腎功能。醣類來源最好來自全穀雜糧類等多醣類，避免食用精緻糖類。
3. **蛋白質**：約每公斤體重1公克的蛋白質。由於新植入的腎臟功能受到①飲食中蛋白質的含量及②血中脂肪升高的程度所影響，即飲食中蛋白質攝取太多或血脂肪太高對新植入的腎都有不好的影響。所以不要過度攝取蛋白質，以維護新腎功能。

4. **脂肪**：移植後的血脂受很多因素影響，容易有高血脂的傾向，應積極控制以避免動脈硬化相關疾病的產生。飲食以清淡為原則，應減少油脂的攝取並適度選用含單元不飽和脂肪酸高的油脂（如：橄欖油、芥花油等）以降低膽固醇的產生。同時配合有氧運動以提升高密度-膽固醇（好的膽固醇），改善高血脂的情況。每日脂肪攝取量應佔總熱量的30%左右，並減少飽和性脂肪的攝取（如：豬油、奶油、牛油等）。膽固醇每日攝取量應小於300mg。
5. **礦物質**：移植後有高血壓的患者（約佔50%），應適度減少鈉鹽的攝取（每日3~4g食鹽），其餘礦物質如：鈣、磷、鐵等則應依據腎功能及血液檢驗值來調整。鐵的貯存量如下降時須補充。鈣、磷的每日建議量約1200mg。當血鉀過高時應配合限鉀飲食。
6. **維生素**：均衡飲食攝取下，可不須額外補充。依腎功能的變化而調整。但有的病患須補充。

■常見的營養問題

1. 肥胖：適用低熱量均衡飲食
2. 高血糖：適用糖尿病飲食
3. 高血脂：適用低油、低膽固醇飲食
4. 高血壓：適用低鹽飲食
5. 高尿酸血症：適用低普林飲食
6. 高血鉀：適用限鉀飲食

以上的營養問題，請洽營養師依據您個別的情況及實際需要提供詳細的飲食資訊，以利營養的改善，維護新腎功能。

■其它注意事項

1. 由於免疫抑制藥物的使用，身體的免疫能力不似一般健康人，所以應減少或避免生食食品的攝取，如：生菜、生魚片等，以避免食物中微生物的感染。並注意食品衛生問題。
2. 避免食用葡萄柚及柚子，因其與藥物（普樂可復 Tacrolimus, FK506; 新體睦 Sandimmun Neoral, cyclosporin）併服會使藥物的血中濃度上升。
3. 鼓勵腎臟移植者每日適度的運動，除了可以幫助體重的控制外，更可以改善高血脂（尤其是由藥物新體睦所引起）的情況，同時可以減輕肌肉組織的耗損，改善健康狀況。

飲食若有疑問請洽詢各病房營養師或營養諮詢門診

地點：門診大樓前棟三樓營養諮詢室

時間：週一~週五 08:30~16:30

臺中榮民總醫院・營養室製



臺中榮民總醫院

腎臟移植-營養照護

~祝您健康快樂~