

洗腎患者歡喜過新年

新春即將來臨，趕辦年貨的氣氛漸漸熱鬧，對於一個需要長期血液透析或腹膜透析的患者來說，該如何選擇一份健康年菜迎接快樂新春呢？台中榮總營養室特別為這一族群者設計一份菜單，讓您掌握了洗腎患者最重要的營養需求——優質蛋白質、適當的熱量、低膽固醇、低磷、低鉀、高鐵飲食，運用年節多樣化的材料及搭配的使用，希望使洗腎患者在年節中可與家人共享。

此份年菜共有十道菜——「迎春接福」、「百花齊放」、「招財進寶」、「萬壽無疆」、「子孫滿堂」、「富貴有魚」、「吉祥如意」、「歡樂年年」、「步步高升」、「福祿壽喜」等，烹調的技巧是希望患者能依據自己平日血液檢查報告中血鉀的高低來處理，若血鉀太高則材料應先川燙過再烹調，以減少食物中鉀的攝取量，通常血液透析患者較易有血鉀過高的狀況，而有些腹膜透析患者或營養不良者較易有血鉀不足的情形，則材料可直接烹調。對於熱量蛋白質攝取不足之營養不良者來說，菜單中「迎春接福」、「百花齊放」、「子孫滿堂」、「富貴有魚」、「歡樂年年」提供了優質蛋白質及鐵質，「招財進寶」及「步步高升」可提供足夠的熱量幫助蛋白質的代謝；現代人普遍有便秘的隱疾，對洗腎患者來說亦不例外且若有便秘的情況對血鉀質的控制更不易（易偏高），菜單中「迎春接福」、「招財進寶」、「萬壽無疆」、「福祿壽喜」提供了高纖維，不僅可改善便秘且可改善高血酯症；限水的患者除了應注意湯的攝取量外，菜餚的烹調可使用芡芡的方式增加滑潤感。

洗腎患者的營養需要患者及家人與醫療團隊共同照顧以提高生活品質，只要多花一點心思，患者能同一般人一樣擁有正常的作習，在一年一度的新年前本院特於一月二十日九時於本院醫療大樓視聽教室舉辦座談會的活動（現場除了年菜展示外，也印製洗腎患者的年菜菜單供民眾免費索取），希望藉由本次的活動，提醒大家飲食注意事項，在歡樂的氣氛下，健康快樂過新年。