

腎臟病患的活力年菜--調味減半、健康相伴

台中榮總營養室 王雅玲營養師

告別虎年，迎接兔年到來，大家忙著除舊佈新迎春接福，閤家團圓，圍爐年夜飯即將登場，台中榮總營養室每年設計不同主題的年菜，今年特別設計年菜主題為幫助腎臟病患者過個平安健康兔年。

腎臟病是最常見的慢性病之一，依據 2009 年國民健康局年報中指出國內腎臟病盛行率（第 1 至 5 期）為 9.8%，也就是說，平均每 10 人中約有 1 人罹患慢性腎臟病。當有腎功能不全或退化的情形時，腎臟無法百分百將含氮廢物排出，以致造成過多的含氮廢物堆積在血液中，引起尿毒症，同時過多的鈉離子和鉀離子也無法全靠腎臟排出體外，為避免這些現象造成腎臟傷害而須適當控制飲食，飲食治療的目的在降低尿毒素的產生，以及體內代謝異常現象減至最低，而延緩或阻止腎功能繼續惡化，並維持良好的營養狀況。在這個家族團聚的大好日子裡，年夜飯的菜單該如何製備及選擇呢？為了讓腎臟病患過個健康的年節，設計了一套符合慢性腎臟病患的飲食原則「四低一高」也就是「低蛋白、低鹽、低磷、低鉀、高熱量」年夜飯菜單，讓大家在享受圍爐年菜時，精挑細選年節食材，注意烹調技巧--調味減半，既可品嚐健康美食，又不會增加身體的負擔，讓家人健康相伴。

腎臟病患的活力年菜，一套共有八道菜：「玉兔呈祥」、「年年有餘」、「有鳳來儀」、「花團錦簇」、「迎春接福」、「圓滿如意」、「招財進寶」、「甜甜蜜蜜」，每人份的營養量為熱量 797 大卡、蛋白質 22.5 公克、脂肪 28.5 公克、醣類 116.4 公克、鈉 780 毫克、鉀 880 毫克、磷 340 毫克。這套低蛋白飲食年菜提供足夠的熱量及營養量並減少代謝廢物為目的，腎臟病患須作蛋白質的限制是要減少飲食中不必要

的部份，而提供優質蛋白質且必須的部份，足夠的熱量可提供生理代謝需要，減少由蛋白質產生熱量製造廢物，故低蛋白飲食必須要有足夠熱量攝取才能達到治療效果，採取「四低一高」也就是「低蛋白、低鹽、低磷、低鉀、高熱量」年夜飯菜單的腎臟病飲食的概念。一般而言，熱量是由營養素中之蛋白質、油脂、碳水化合物共同提供，當蛋白質須適度限制時則每日熱量需求須由油脂及碳水化合物提供補充，以免造成營養不良。

首先，準備食材要選擇新鮮蔬果及低蛋白食材如冬粉、米粉、粉皮加上適量優質蛋白質的食材，如豬腱、蝦、魚、里肌肉、雞肉等；減少飽和脂肪酸的攝取，烹調時可使用植物性油脂如葵花油、花生油、橄欖油、芥花油等，搭配低氮澱粉如玉米粉、太白粉、蓮藕粉、地瓜粉等，讓優質蛋白質的食材利用率提高（即減少由蛋白質產生熱量製造廢物的部份）且滑嫩可口。新鮮的食材，本身味道就很鮮美，加入蔥、薑、蒜等配料，不但可增加食物的香味，也可減少食鹽的使用。其次，烹調的方法多利用川燙後再燉、煮、滷的方式，可減少食材中磷、鉀的含量，對於患有高血磷、高血鉀的腎臟病患者應多加採用，只要留意自己平日的檢驗報告就可以選擇適合個人的食材及烹調方式，如平日沒有高血磷、高血鉀的腎臟病患者，也就不必每道菜都先川燙後再燉、煮、滷的方式。各式的蔬菜具有防癌及預防便秘的功能，且是各類慢性病病患餐桌上不可少的菜色；紅椒、黃椒不但配菜好看，清甜好吃，又可提供豐富的抗氧化劑，食材的選擇也可多樣化。

春節期間，除了年夜飯飽餐一頓之外，花生、瓜子等零食對腎臟病患也是一大威脅。殊不知牛軋糖、花生糖、核棗糕一粒就等於1/4碗飯的熱量；吃十粒花生米或二粒核桃、五粒杏仁果、十粒開心果、五十粒瓜子也等於喝下一茶匙的油。對腎臟病患來說攝取這類食物的最大隱

憂是蛋白質及磷鉀含量高(詳見表一),應儘量不吃。若實在無法避免,儘量選擇含熱量但蛋白質及磷含量相對較少者如水果軟糖或不含牛奶或核果類等高蛋白質成份的糖果,或者依表上份量攝取限1-2份的量(請參考表一:過年常見的核果類及糖果類營養成分含量表)。

根據以往的經驗,年節過後,在門診確實有不少腎臟病病人的腎功能下降、血磷及血鉀上升,但也有人能把病情控制的很穩定,他們多是有節制飲食,保持規律運動。因此,在這過年前夕,提供慢性腎臟病患者一套吃出活力的健康年菜,運用年節多樣化的材料及低蛋白食材互相搭配運用,希望使腎臟病患者在年節中可與家人共享,健康平安過好年。

表一:過年常見的核果類及糖果類營養成分含量表

食物名稱	數量	重量(公克)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	鈉(毫克)	鉀(毫克)	磷(毫克)
杏仁果	5粒	7	46	1.4	15	32	35
花生	10粒	8	44	2.3	53	43	31
瓜子	50粒	20	34	2.1	60	55	63
南瓜子	30粒	10	48	2.3	30	47	79
葵瓜子	80粒	12	34	1.9	45	32	44
開心果	11粒	15	48	1.5	30	73	30
腰果	5粒	8	45	1.6	1.1	50	43
松子	35粒	7	48	1.2	0.5	41	43
栗子	5粒	25	47	1	0.5	113	23
牛奶糖	4顆	17	70	0.5	5.2	19	11
巧克力牛奶糖	4顆	17	73	0.6	9.2	21	11
核棗糕	1塊	17	72	0.4	13.1	16	17
花生糖	1塊	13	70	2.3	24	55	40
薑糖		10	36	0.03	9.3	9.5	1.9
蓮藕糖		10	39	0.02	4.3	3	0.1
茶糖		10	39	0.01	0.7	0.2	0
枇杷糖		10	39	0.02	1.4	2.9	0.1