澄清醫院
CHENG CHING
HOSPITAL

腎結石飲食

定義

本飲食是一種調整飲食中蛋白質、鈣、鈉、磷、草酸或普林等含量的飲食。

目的

依不同類型的結石控制及調整飲食以減少結石再發。

適用對象

1.鈣質結石患者(包括：草酸鈣、磷酸鈣、尿酸鈣等結石)。
2.原發性副甲狀腺亢進患者。
3.長期臥床的病人。
4.過量服用維生素D及鈣者。
5.體內胱胺酸(Cysteine)、草酸(Oxalate)或尿酸(Uric acid)代謝異常者。
6.家族性結石體質者。

一般飲食原則

1.調整每日鈣的攝取量為800-1000毫克，並均衡的攝取各類食物，以維持營養均衡
2.每天至少飲用3000毫升的水，以稀釋尿液的濃度。尤其睡覺時易使小便濃縮而形成結石，睡前應盡量喝水。
3.每日需做適度運動，但應避免過度或太激烈的運動。
4.藉由飲食調整尿液酸鹼值大於7，以預防尿中鹽類產生沉澱。

高尿鈣結石

・限制飲食中蛋白質的攝取量，以每公斤體重0.8-1.0公克蛋白質為原則。
・控制每日飲食中鈉的攝取量為2400毫克(等於鹽6公克)。

高草酸尿結石

1.限制富含草酸飲食的攝取量(建議每天少於50毫克)
限制草酸飲食原則：
・限制含高草酸食物的攝取量，如：甜菜、萵苣、菠菜、可可、巧克力、扁豆、秋葵、花生、胡桃、杏仁等。
・含草酸高的飲料(> 8 毫克/杯)，宜減少飲用。如：茶、葡萄汁、草莓汁、橘子汁等
・維生素C的服用量，每日少於1公克為原則。
2.不宜限制飲食中鈣質的攝取，飲食中的鈣在腸道中與草酸結合，因而降低草酸的吸收。
3.使用檸檬酸鉀何葡萄酸鎂以減少草酸結石的發生
4.攝取足夠維生素B6，可減少內生性草酸的形成，以避免因維生素B6缺乏而造成高草酸尿。

高尿酸及尿酸鈣結石

1.增加液體的攝取量，每天3000毫升以上。
2.低普林飲食(請參照低普林飲食衛教單張)。
3.使用檸檬酸鉀治療，調整尿液呈鹼性。

胱氨酸結石

1.增加液體的攝取量，每天3000毫升以上。
2.使用檸檬酸鉀治療，調整尿液呈鹼性。

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239（營養課）
諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30

2018/2/1 修訂